



דואר אדום · מזג אוויר · מפות · דעות · בליזר · מדע · אסטרונומיה · פרוגי · מיוחדים · קריירה · בעלי מקצוע · ביטוח · חתונות · דרושים · אלבומים · רכב חדש · English

חפשי ynet Like 1M 16C תל אביב תחזית: תל אביב

parהורים

מ'ן משפחתי תזונת תינוקות בית בריא הריון ולידה הפרעות קשב וריכוז חדש לילדים מבליים עם הילדים צרכנות הורים

הסוף למלחמות: כך תגרמו לילדים לאהוב ירקות

ברור לכם שחשוב שהילדים יאכלו ירקות אבל משום מה זה לא קורה. יכול להיות שהבעיה היא דווקא בהתעסקות סביב סירובו של הילד. אפשר לשנות את המצב די בפשטות - עשו ואל תעשו, גרסת הגזר והגמבה

יעל היינמן-ברמן פורסם: 02.01.18, 10:01

אם יש תלונה שחוזרת על עצמה במפגש שלי עם הורים היא: "הילד שלי לא מוכן לאכול ירקות". גם אצלי בבית אחד הילדים אוהב רק מלפפון, ומבין כל הפירות - רק תפוח צהוב ולפעמים אבטיח ומלון. הרי ברור לכולנו שירקות ופירות הם נכס גדול עבורנו. הם עשירים בנוגדי חמצן, בוויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים ונוזלים.

ילד שמסרב לאכול ירקות ופירות הוא לא תופעה נדירה. הסירוב אופייני גם לילדים קטנים ורזים שממעטים לאכול מכל קבוצות המזון וגם לילדים בעלי עודף משקל שמעדיפים חטיפים ובצקים.



הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיוור

תגובה לכתבה

עיתון שישי לחדש מתנה!

מרחבי הרשת

אולם הרכב החדש שידהים אתכם, גם מבפנים

דלק מוטורס

Sponsored Links by Taboola

הכי מטוקבקות

1. פחות 32 ק"ג ומעשן כבד: הבריאות של רפי גינת
2. נועה בת ה-15 נפטרה משפעת
3. המנה היומית: כמה סידן יש במה שאתם אוכלים
4. הבדיקה החשובה לא אושרה: "גם למעשנים מגיע
5. מהיום: טיפולי שיניים חינם עד גיל 16
6. המזכרת של ליה בת ה-8 שנפטרה מסרטן



תנו לילדים דוגמה אישית (צילום: shutterstock)

מודעה

זכנית. ספר מתכונים דיאטטיים מתנה לפונות

למה לילדים יש לפעמים אנטי לירקות?

1. שינויים בחוש הטעם שגורמים לילדים לא לאהוב מאכלים שבעבר הם נהנו מהם.
2. ניסיון לא מוצלח עם אכילת ירק, שנחרת בזיכרון.
3. עצלנות: אכילת ירק או פרי מחייבת עבודה - חיתוך, קילוף, הכנה. הרבה יותר קל לשלוף מהשקית חטיפי מוכן.
4. ירקות לא נחשבים למאכל "מגניב", ובטלוויזיה אין הרבה פרסומות שמעודדות את אכילתם וגורמות לילדים לחשוב שאם יאכלו אותם הם יחשבו למצליחים או למקובלים (כמו פרסומות לשוקן, לקורנפלקס או לחטיפים).
5. חוסר מודעות בבית לאכילת ירקות ופירות בקרב כל בני המשפחה וחוסר הכוונה מצד ההורים.

קראו עוד:

"אני שונא אתכם, הלואי שהיו לי הורים אחרים" - אב לתאומים מלמד אותם להביע רגשות

זירת הקניות



infomed

לאינדקס רופאים

רופאים בתחום

ד"ר יוחנן חורב

אורתופד מומחה מנתח בתחום מפרק הברך... קרא עוד

ד"ר יוחנן חורב

אורתופד מומחה מנתח בתחום מפרק הברך... קרא עוד

לכל הרופאים בתחום <



- המזכרת של ליה בת ה-8 שנפטרה מסרטן

כהורים, האחריות שלנו היא לקנות מזונות בריאים, לדאוג לארוחות מסודרות ומזינות ולהוות דוגמה אישית, למשל: לאכול ירקות בזמן הארוחות ולא רק לבקש מהילד לעשות זאת. האחריות של הילדים היא לבחור מה וכמה הם לוקחים ממה שמונח על השולחן. לפעמים, הניסיונות שלנו לגרום לילדים לאכול ירקות או פירות עלולים להחמיר את המצב.



מרחבי הרשת

לנהוג אחרי גיל 60 בביטחון של בן 30 רכב INSITE

רגע אחרי אבחון סרטן: מחפשים מידע, אגרים כוחות onlife

סקר שוק: עדשות מולטיפוקל של צייס – היכן כדאי? zeiss_prices

איך תשלמו 1500 ש"ח פחות בטסט השנתי? תקראו את זה INsite רכב

זה הזמן להכיר - הלוואות בין אנשים, הדור הבא של הלוואות בעולם

Sponsr



מנקים ת'מדפים! מרתון מכירות סוף שנה עד- 70% הנחה לרכישה <<



נהנים מעד 30% הנחה בביטוח מקיף לרכב! להצעת מחיר <<



עושים מינוי לידיעות אחרונות ומקבלים IROBOT מתנה! לפרטים נוספים <<



סדרת INSPIRON N5379 החדשה עם מעבד Intel® Core™ i7! לרכישה <<



45% הנחה על אלבומים בגודל קלאסי בכל סוגי הכריכות הכנסו עכשיו <<



חדש! מימון ynet הלוואה אונליין עד ₪80,000 לפרטים נוספים <<<



יונדאי אלנטרה 2018 ב- 1,899 ₪ תשלום חודשי לפרטים נוספים <<



מה עושים?

- לא ללחוץ על הילד, הוא יאכל רק אם ירצה.
- לא לתת לו "פרסים" (ממתקים למשל) על אכילת ירקות.
- לא לשים בתיק האוכל של הילד ירק או פרי בלי להודיע לו.
- לא להשוות בין הילד שלא אוכל לבין אחיו שכן אוכלים.
- לחשוף את הילד לאוכל (קערת פירות בסלון, סלט על שולחן הארוחה) בלי לבקש ממנו לטעום.
- להוות דוגמה אישית לילד - לאכול מולו, אבל בלי לדבר על זה יותר מדי.

לכתוב נוספות - היכנסו לפייסבוק הורים של ynet

- לשתף אותו בהכנת מאכלים - להכין ביחד סלט, תבשיל ועוד, אבל בלי לחייב אותו לטעום בסוף.
- לשחק ביחד במשחקים שמופיעים בהם ירקות ופירות (תלוי בגיל, כמובן) - מלך הירקות, משחק זיכרון, פאזלים, להאכיל בובות בירקות, לקרוא ספרים וסיפורים על אוכל. חשוב לשחק בשביל ההנאה - רק כך אולי תתעורר סקרנות ויהיה רצון לאכול.
- אצלי בבית הצלחתי להעלות את גיוון הירקות על ידי הכנת מרק ירקות עשיר, שבסופו אני טוחנת את כל הירקות עד למרקם קרמי, על ידי הכנסת ירקות לקציצות בשר, ללביבות ועוד. מדובר בתהליך של ניסוי ותהייה.
- זכרו, גם אם תיישמו את כל הכללים, מדובר בתהליך, ולפעמים תצטרכו לחכות הרבה זמן עד שהילד יביע רצון לאכול ירקות וגם יעשה את זה. אבל אם תצליחו ללמד את הילד שירקות יכולים להיות גם משהו מלהיב או טעים, זה ילווה אותו כל חייו. סבלנות והתמדה יניבו תוצאות.

הכותבת היא דיאטנית רשת "צהריים טובים" של החברה למתנ"סים הארצית

אוכל זה דבר מסקרן - צפו בתינוק שטועם לראשונה בחייו:

מרחבי הרשת

אוהבים טלוויזיה? גלו מהם 5 השינויים המרכזיים שצפויים בשוק הטלוויזיה ב-2018 בלוג לאומי

זה מכשיר ריגול חובה שכל בעל רכב צריך שיהיה ברשותו GadgetFans

Sponsored Links by Taboola



מצאתם טעות בכתבה? כתבו לנו

לפנייה לכתבת/ת

שלחו כתבה הרשמה לניוזלטר **עיתון שישי לחודש מתנה!** שתף ב- שתף ב-

תגיות: תזונה ירקות ילדים

Promoted Links by Taboola

כתבות נוספות

משפחה שלמה מניו יורק נספתה בהתרסקות מטוס בקוסטה ריקה

ישראלים שנולדו לפני 1967 וצברו מעל 300 אלף זכאים להטבת מס מהמדינה
ריאלי - מגזין כלכלי

חברת ההשקעות של העשירון העליון נחשפת ופותחת את הדלת למשק...
השקעות INsite

בדוק את זכאותך לכרטיס גרין קארד של ארה"ב
Get Your Green Card

שלום, נסעתי - המכוניות ששיווקן הופסק השנה בישראל

5 מיתוסים על הלוואות חברתיות - שהגיע הזמן לנפץ

לחץ/י כאן

מתעניינים בבריאות?
לקבלת התראות על כתבות חדשות

Powered by Jeeng

מודעות

נ ב 6 שבועות
1C קילו בשיטה מהפכנית. ספר מתכונים דיאטטיים מתנה לפונות

ותרוקן?

"ירת השיער, באמצעות טיפול ביתי, בטכנולוגיה מתקדמת לשיער

שיער

...ית חולים הדסה הגיעו לפריצת דרך בתחום נשירת השיער.

לכתבה זו התפרסמו 0 תגובות ב-0 דיונים

תגובה חדשה



סדרת INSPIRON N5379
החדשה, עד 300 ₪ הנחה
לרכישה <<



SALE! גאדג'טים מדליקים
למטבח עכשיו ב-50% הנחה
לרכישה <<



רכב חדש ynet
קיה נירו 1.6 היברידי 2018
ב-2,199 ₪ תשלום חודשי
הכנסו עכשיו <<



Hotels Combined
צריכים קצת חופש? השוואת
מלונות בקליק אחד!
הזמינו עכשיו <<<



60 פלוס+
אל תקרא לי קשיש! שדרוגים
לחיים קלים ובריאים יותר
היכנסו עכשיו <<



ביטוח ynet
נהנים מעד 30% הנחה
בביטוח המיקף לרכב
להצעת מחיר <<

דירות | דירות חדשות | רכב | יד שניה | פרסמו מודעה | עוד

נכסים חמים מתוך

במיקום מעולה
דירת 4 חד', סוויטת
הורים, מעלית, חניה, מ.שמש!
פרטים נוספים

קוטג' בתל אביב
נכס מקסימלי, גינה נהדרת, הבית
טובל בירוק ושקט, מיקום
מצויין!
פרטים נוספים

יפה ואיכותית!
דירה מעוצבת ברמה גבוהה, 5
חד', יוקרתית, חניה, יח' הורים!
פרטים נוספים

בניין בוטיק בת"א
הכי יפה באזור, 5 קומות כולל
מ.שמש מרוצפות דק בכל
קומה!
פרטים נוספים

ת"א דירת 3 חד'
בשדרה הכי יפה בתל אביב
עם נוף לשדרה, שמורה, סלון
ענק, פרקט
פרטים נוספים

שר

הדף שלנו בפייסבוק
עקוב אחרינו בטוויטר
אתר גיש

הפוך לדף הבית
ynet בסלולר
ניוזטרים
פרסמו אצלנו
אנציקלופדיה

ארכיון
מרכזי המבקרים
Israel News
אודות האתר
RSS

כתבו אלינו
עזרה
מדיניות פרטיות
תנאי שימוש
מפת האתר

כלכליסט
בלייזר
מנטה
mynet
מפות
פרוגי
Yschool
kick
כיכר השבת
Becti

תיירות
אוכל
רכב
בעלי חיים
שופינג לאשה
יחסים
אסטרוולוגיה
מעורבות
ירוק
לאשה
דילים
כולטורל

ספורט
תרבות
בריאות
מחשבים
רכילות Pplus
נופש
Xnet
יהדות
דעות
צרכנות

קניות | מניות | שער הדולר | שער היורו | דרושים | מחירון רכב | דירות להשכרה | קופונים
מחירון דירות | רכב חדש | דירות למכירה | לוח רכב | יד שניה | בעלי מקצוע | עברית
mame | דירות חדשות | אופנה ואקססוריז | ynetArt | זיכרונט | ידיעות בתי ספר | מנוי למגזין
ידיעות אחרונות | פיתוח אתרים | פיתוח אפליקציות