

# Egészséges táplálkozás az első két évben

(x) - 2015-08-19 07:55:39

A szervezetünk számára fontos ásványi anyagok és értékes vitaminok bevitele legalább olyan fontos az egészséges táplálkozás szempontjából, mint az alapanyagok megfelelő elkészítése. Nincs ez másként akkor sem, ha gyermekekről van szó, sőt, az első években kiemelt jelentőséggel bír az egészséges táplálkozás mind a fejlődés, mind a későbbi betegségek megelőzése érdekében.

A fogantatást követő első ezer napban fokozottan érdemes figyelni arra, hogy mit eszik az édesanya, illetve hogy a világra jött csöppség is a számára legideálisabb ételt kapja. Támogassuk meg gyermekünk fejlődését az első 1000 napban!

A szakemberek rendszeresen felhívják a figyelmet a várandósság idején az egészséges táplálkozás fontosságára, hiszen sok múlik azon, milyen tápanyagokat kap a kis pocaklakó. Az egészséges táplálkozás a várandósság kilenc hónapja, valamint a születést követő két év során kiemelt jelentőséggel bír, ugyanis ezekben a hónapokban a gyermekek rohamosan nőnek, fejlődnek. Csak az első fél évben megduplázódik a baba súlya, egy éves korára pedig megháromszorozódik.



Egészséges táplálkozás fotó: [igyteljesazelet.hu](http://igyteljesazelet.hu)

Az [igyteljesazelet.hu](http://igyteljesazelet.hu) szakemberei a tápanyagok minőségi válogatását és megfelelő mennyiségű bevitelét zászlajukra tűzve rendszeresen felhívják a figyelmet az egészséges táplálkozás gyermekkorban betöltött szerepére. A téma kapcsán nem mehetünk el amellett a tény mellett sem, hogy az első években megismertetett és rendszeresen fogyasztott ételek nemcsak a kulináris élvezet miatt lényegesek, hanem a gyermek későbbi étkezési szokásait illetően is.

Ha már kisgyermekkorban is változatos alapanyagok kerülnek tányérjára, nagyobb valószínűséggel ügyel majd felnőttként is az egészséges táplálkozás alapelveinek betartására, és jó eséllyel kerülheti el a betegségek is.

**Az étkezési szokások gyermekkorban rögzülnek!**

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a felnőttkori egészségtelen életmód és a nem megfelelő táplálkozás hátterében sokszor éppen a gyermekkorban elsajátított rossz minták játszanak szerepet. Azok a gyermekek, akiknek szülei fontosnak tartják az egészséges táplálkozás alapelveinek követését, és ezért nap mint nap tesznek a menü összeállításával, jó eséllyel részesítik majd felnőttkorban is előnyben a változatos, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag étkezéseket. A gyermekek az első néhány évben rendkívül nyitottak a külvilágra és az őket ért hatásokra, érdemes kihasználni ezt a fogékonyságot a szervezet számára hasznos ételek megszerettetésekor is.

## **Az egészséges táplálkozás alapanyagai**

Az étkezések kapcsán a korosztályos szükségleteknek, javaslatoknak megfelelően érdemes előnyben részesíteni a rostokban gazdag élelmiszereket, de nem hiányozhatnak a sovány húsok és a tejtermékek sem az étrendből, valamint a teljes kiőrlésű gabonafélékre is szüksége van szervezetünknek.

Az egészséges táplálkozás jegyében a gabonapelyhek remek választásnak bizonyulnak reggelire, ráadásul ezek a finomságok a gyermekek nagy kedvenceinek is számítanak, tehát nem lesz nehéz megszerettetni velük. Fontos, hogy a közösen elfogyasztott reggelik, ebédek, vacsorák alkalmával élvezzük az ízeket, így a kicsik nem csak az éhség, de a kulináris élmények miatt is szívesen választják majd az egészséges alapanyagokat.