

Практични совети како да ги поттикнете децата да јадат повеќе зеленчук и овошје дома

- **Дадете им пример.** Овозможете им на вашите деца да ве гледаат кога јадете и уживате во зеленчукот, овошјето и кога пиете вода.
- **Понудете им на децата многубројни можности да пробаат нови видови на храна.** На децата треба да им се нуди нова храна повеќе пати. Ако тие ви речат дека не сакаат некој вид на храна откако ја пробале првпат, не ја отстранувајте веднаш од менито.
- **Вклучете ги децата кога бирате и купувате свеж зеленчук и овошје.**
- **Овозможете им на децата самите да одгледуваат зеленчук и растенија кои се користат за зачини.** Ако децата се вклучени во одгледување на растенија кои се користат како зачини и зеленчук, постои поголема веројатност дека ќе пробаат да ги јадат.
- **Вклучете го целото семејство при подготвување на зеленчук и овошје за семејните оброци.** Тоа им помага на децата подобро да се запознаат со нив. Веројатноста да пробаат нешто што самите го подготвиле е поголема. Дури и малите деца може да се вклучат при кинене на листови марула.
- **Ставете ги зеленчукот и овошјето на видно место.** Чувајте чинија со овошје на кујнската маса. Подгответе стапчиња од зеленчук и чувајте ги во сад во предниот дел од фрижидерот на висина на очите на децата.
- **Пополнете го формуларот за учествување во програмата 'Crunch&Sip® At Home Challenge' ('Грицкај и пиј вода дома').** Можете да го преземете од Интернет страниците на Healthy Kids Association (Здружение за здрави деца) – www.healthy-kids.com.au.



Crunch&Sip®

(Програма 'Грицкај и пиј вода')

Информации за родители

Што е 'Crunch&Sip®'?

'Crunch&Sip®' е програма во основните училишта со која им се овозможува на децата да грицкаат зеленчук и овошје и да пијат вода во текот на наставата во училница. Таа ги поттикнува децата да избираат зеленчук и овошје за ужинка и вода како пијалок. Овој здрав избор им нуди важни хранливи материи на децата, им помага 'да ги наполнат батериите' и може да им помогне да ја подобрат физичката кондиција и концентрација.

Упатства за родители

Секој ден на училиште има 'Crunch&Sip®' пауза. **Ве молиме, испратете го вашето дете на училиште со зеленчук или овошје и шише со вода за да може да учествува во оваа извонредна програма.**

Зошто зеленчукот и овошјето се важни?

За да се има добро здравје, како сега така и во иднина, важно е да се јадат различни видови на храна. Лошите навики во исхраната се поврзуваат со повеќе болести, на пример, со срцеви заболувања и некои видови на рак.

Не заборавајте вода?

Децата ретко пијат доволно вода и често забораваат да се напијат вода, освен ако ги потсетите. Програмата 'Crunch&Sip®' им овозможува да пијат вода во училницата, со што се избегнува дехидрирање кое може да предизвика главоболки и раздразливост.

Ве молиме, секогаш пакувајте обична вода и малку зеленчук или овошје. Следуваат неколку идеи:

ШТО ДА СПАКУВАТЕ



Вода



Цело парче зеленчук



Парчиња исечкано овошје



Стапчиња од зеленчук



Суво овошје



Цело парче овошје



Практичен совет: За помалите деца, исечкајте го зеленчукот и овошјето на парчиња колку еден залак

Практичен совет: За викенди, вклучете го целото семејство во програмата 'Crunch&Sip® at home'

Практичен совет: Зеленчукот и овошјето се најкусни и поевтини кога ги купувате тие што се во сезона

Практичен совет: Ако не можете да купувате свежо овошје, пробајте конзервирано овошје во природен сок

ВЕ МОЛИМЕ НЕ ПАКУВАЈТЕ



Овошен сок



Овошни ленти



Чипс од зеленчук



Плочки од мусли



Пуканки