



Küçük çocuklar neye ihtiyaç duyar



Renkli ve sağlıklı

Her gün meyve ve sebze yemek. Bu hem küçük çocukları hem de diğer herkesi fit yapar.



Vejateryen beslenme de olur

Et yemeyen küçük çocuklar için süt, peynir, yumurta, tam taneli gıdalar ve bakliyat büyük önem taşır.



Öğün araları

Günde beş öğün yemek birçok küçük çocuk için uygundur. Aralarda su içmek yeterlidir. Şekerli içecekler olmasa daha iyi.



Yemek artığı olabilir

Küçük çocuklar ne zaman doyduklarını bilirler. Tabakta yemek artıkları kalabilir.



Birlikte daha güzel

Birlikte yemek yemek eğlencelidir ve insanları birleştirir. En güzeli dikkat dağıtmadan.



Hareket

Koşmak, tırmanmak, oynamak: Küçük çocuklar dünyalarını böyle keşfederler. Televizyon, tablet ve benzerleri onlara iyi gelmez.



Dumansız bir ortam

Çocuklar temiz havayı severler, sigara içilen odaları değil.



gesund.ins.leben



gesund-ins-leben.de/
kleinkind

© BLE 2024
Makale no. 3688
ble-medienervice.de

