

# Αυτοί είναι οι τρόποι για να μη γίνει το παιδί σας παχύσαρκο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



## Πολύτιμες συμβουλές

Το βάρος ενός παιδιού εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Κυρίως είναι ο κληρονομικός αλλά και η καθημερινή του διατροφή. Αν είναι κακή και πλούσια σε λιπαρά αυτό έχει ως αποτέλεσμα να γίνει μεγαλώνοντας υπέρβαρο και στην συνέχεια παχύσαρκο.

Εμείς σας προτείνουμε να ακολουθήσετε τις παρακάτω πολύτιμες συμβουλές μας για να αποφύγετε να κάνετε ένα παιδί παχύσαρκο.

1. • Να ορίσετε τις ώρες που θα τρώει το φαγητό του και να τις τηρείτε καθημερινά.
2. • Η μεσογειακή κουζίνα είναι η πιο υγιεινή. Προσέξτε να τρώει καλά αποφεύγοντας φαγητά πλούσια σε λιπαρά.
3. • Αν έχετε τη δυνατότητα να τρώτε με τα παιδιά σας αυτό είναι πολύ καλό καθώς βλέποντας εσάς να τρώτε υγιεινά θα θέλουν να σας μιμηθούν.
4. • Βάλτε στο ημερήσιο πρόγραμμά τους, την άσκηση.
5. • Μικρά και πολλά γεύματα.
6. • Ναι στα υγιεινά σνακ.

7. • Όχι στα αναψυκτικά και στις σοκολάτες.
8. • Παλαιότερες έρευνες έχουν δείξει ότι η πολύωρη έκθεση των παιδιών στην τηλεόραση ή στα βιντεοπαιχνίδια, έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της παχυσαρκίας. Οπότε βγάλτε πρόγραμμα πόση ώρα να κάθεται να βλέπει τηλεόραση ή να παίζει.
9. • Μη δωροδοκείται ποτέ ένα παιδί με το φαγητό. Δηλαδή αν κάνεις αυτό, εγώ θα σου δώσω γαριδάκια ή γλυκό. Σφάλμα.
10. • Εμπλουτίστε τη διατροφή του με φρούτα και λαχανικά.

**Πηγές:** motherblog.gr- [onlycy.com](http://onlycy.com)