

Ötletek iskola- kezdéshez

Amikor sorra vesszük, hogy milyen kérdések merülhetnek fel az iskolakezdéssel kapcsolatban, akkor az étkezés mindig a lista élén áll. A szülőket gyakran aggodalom tölti el amiatt, hogy mit fog ebédelni és uzsonnázni a gyermekük, illetve biztosítják-e neki a megfelelő mennyiségű tápanyagokat, hogy jól tudjon teljesíteni. Az iskolakezdéssel együtt járnak a házi feladatok és az iskolán kívüli különórák is, amitől még kevesebb a szabadidő, ami megnehezíti, hogy egészséges ételeket állítsunk össze.



Az alábbiakban 5 gyors tippet mutatunk be, hogyan hozd ki a maximumot a kevés időből.

1

Kezdd a napod energikus reggelivel!

Bizonyított tény, hogy azok a gyerekek, akik rendszeresen tápanyagokban gazdag reggelit fogyasztanak, jobb eredményeket érnek el, és jobban viselkednek, mint azok a társaik, akik nem reggeliznek. A reggeli tartalmazhat például tojást, teljes kiőrlésű pirítóst, zabpelyhet és gyümölcsöt vagy proteinturmixot gyümölcsökkel és joghurttal. Ha a gyermeked szereti a gabonafélékből készült ételeket, akkor bizonyosodj meg róla, hogy az étel minimum 3 gramm rostot, és kevesebb, mint 6 gramm cukrot tartalmaz! Manapság a gabonák már magukban foglalják a proteint és rostanyagot, nagyszerű választék van.

2

Tervezd meg a menüt, és pakolj előre!

Oszd szét a zöldségeket és a magokat műanyag zacskókba, sorakoztasd fel a gyümölcsöket és a vizet, így reggelente ahelyett, hogy a nagy sietségben készítenéd el, csak felkapod és indulhatsz is!

3

Kerüld a félkész ételeket!

Ezekben az ételekben magas a cukor-, nátrium- és zsírtartalom. Ehelyett minden étkezésnél próbálj friss, proteinben gazdag ételeket, zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztani!

4

Élvezd az uzsonnát!

Tedd élvezetessé az iskola utáni csemegézést! Miközben arról beszélgetek, hogy milyen napjuk volt a gyerekeknek, vagy miközben a házi feladatot írják, tálalj fel különböző gyümölcsöket és zöldségeket, turmixokat vagy teljes kiőrlésű kekszeket és sajtot! Vágd a zöldségeket és gyümölcsöket vicces formákra, és fogyasztásuk legyen mindennapi iskola utáni rutin!

5

Égészítsd ki mindezt gyerekeknek való vitaminokkal!

Válassz egy étrend-kiegészítő terméket, ami minden extrát tartalmaz és biztos lehetsz benne, hogy gyermeked megkapja az optimális mennyiségű és összetételű vitamint és ásványi anyagot.

Végül pedig: légy te az élő példa! Nehéz megtanítani a gyerekeknek, hogy tápanyagban gazdag ételeket fogyasszanak, ha a szülő maga sem figyel oda erre. Ez szintén emlékeztet arra, hogy ne felejtjük el bevenni a napi vitamin- és ásványianyag-kiegészítőnket a saját érdekünkben.

A Forever kutatói tudják, hogy a mai rohanó világban mennyire nehéz odafigyelni, hogy mindennap biztosítsuk szervezetünk számára a szükséges tápanyagokat, és hogy egészségesen étkezzünk. Ezért egy forradalmian új formulát fejlesztettünk ki felnőtteknek és gyermekeknek egyaránt, hogy az egész család megkapja a napi szinten ajánlott vitamin- és ásványianyag-szükségletet.

Forever Daily® | 439
Forever Kids® | 354



Forever Kids

Minden nap add meg a gyermekeidnek a szükséges tápanyagokat a Forever Kids Multivitamin rágótablettával! Ezek a finom multivitaminok a felnőttek és a két évnél idősebb gyermekek számára biztosítják a szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat, vasat és növényi hatóanyagokat.

Forever Daily

Az AOS komplexnek köszönhetően az egyik legjobb ásványianyag-összetételű termék. Ez az új tulajdonságokkal rendelkező formula aloéval kombinálva 55 különböző tápanyagot tartalmaz, melyek biztosítják a napi szükségletünkhöz elengedhetetlen vitaminokat és ásványi anyagokat.