

اليوم السابع

وزارة الصحة : 7 وفيات و21 إصابة بسبب سوء الأحوال الجوية



Sourcing Tableware?

You Need The Leading Global B2B Platform

Alibaba.com
Global trade starts here

Start Now

الرئيسية < المرأة

4 حيل بسيطة لترغب طفلك في تناول الفاكهة

الأربعاء، 11 فبراير 2015 - 08:08 م



لترغب طفلك في تناول الفاكهة

كتبت رانيا سعد الدين

تعانى الكثير من الأمهات من عدم تناول أطفالهن للفاكهة بصورة مباشرة، خاصة مع وجود الكثير من إعلانات الحلوى وشرائح البطاطس المقلية المنتشرة فى الأسواق والتي تغرى الأطفال بتناولها أكثر من الأطعمة المفيدة كالخضروات والفاكهة.

الأكثر قراءة

"الهاربون" من معركة الانتخابات البرلمانية.. عمرو موسى و"الجنزورى" و"صباحي" و"شفيق" وعبد الجليل مصطفى ينسحبون من المنافسة.. ومصطفى الفقى يؤكد: المشهد السياسي غير مريح على الإطلاق

أخبار محافظات مصر: سوء الأحوال الجوية يحصد أرواح 4 وإصابة 9 آخرين

"اليوم السابع": الطقس القاتل

حافظ أبوسعدة: قتل المسلمين الثلاثة بأمريكا لأسباب تتعلق بالإسلاموفوبيا

مصطفى العمارى: قرارات المجلس الأبيض اليوم تحدد مصير بقانى فى الزمالك

احترق عربتين بقطار خط "بورسعيد - الإسكندرية" وتوقف حركة القطارات

المحكمة الإدارية العليا تلغى إزام المرشحين بكشف اللياقة البدنية

"التربية والتعليم": انخفاض نسبة حضور الطلاب لـ75% بسبب الطقس السيئ

سوء الأحوال الجوية يغلق حديقتى الحيوان

تقدم الشيف سلوى الغرابوى بعض الأفكار البسيطة والمفيدة والتي سوف تشجع طفلك على تناول الفاكهة دون أن يعترض أو تعانى الأم من إقتاعه بتناولها:

- 1- قومي بتشجيع طفلك بطريقة غير مباشرة من خلال تناوله شخصيا للفاكهة أمامه دون أن ترغميه على تناولها، فالطفل تلقائيا يحب التقليد وسيبدأ بمشاركته الأكل.
- 2- هناك العديد من الوصفات وخاصة الحلويات التي يدخل فيها الفواكه الطازجة أو المجففة كعنصر أساسي، ولن يكتشفها طفلك أثناء تناولها وبذلك يكون قد استفاد منها دون أن يدري.
- 3- شجعي طفلك على مشاركتك فى المطبخ إعداد الحلوى فذلك سوف يشجعه على تناولها ويشعره بإنجازته لعمل من صنع يده.
- 4- حضري وجبة المدرسة لطفلك من الفواكه الطازجة ليتناولها مع أصدقائه، فدائما روح المشاركة تشجع الأطفال على الأكل.

موضوعات متعلقة..

- طريقة تحضير تورتة "موس الفراولة" تقدمها الشيف "سلوى الغرابوى"