**Giúp trẻ có thói quen ăn uống lành mạnh**

Là cha mẹ, bạn cần khuyến khích con mình ăn những thực phẩm lành mạnh. Điều đó không chỉ giúp chúng có một sức khỏe tốt, mà còn có thái độ đúng đắn đối với thức ăn. Sau này khi làm cha mẹ, chúng cũng sẽ dạy cho con thói quen ăn uống lành mạnh như vậy.
Tuy nhiên, nhiều phụ huynh than rằng rất khó tập cho trẻ có thói quen ăn uống lành mạnh. Hãy thử áp dụng những "mẹo" sau đây, bạn có thể dễ dàng giúp trẻ ăn uống có ích cho sức khỏe, thậm chí chúng không hề hay biết điều đó.
**1. Đừng thuyết giảng**
Đa phần chúng ta đều ghét nghe mẹ thuyết giảng về những đứa trẻ chết đói trên thế giới và khoai tây chiên thì khủng khiếp thế nào. Trong lúc cố giải thích cho con về những nguy hại của thức ăn nhanh và thực phẩm đóng gói, bạn đừng cố ra vẻ như đang thuyết giảng. Điều đó hoàn toàn vô ích, bạn chỉ đang tạo cho trẻ cảm giác căng thẳng mỗi khi đến bữa ăn.

**2. Làm gương cho con**
Một trong những cách quan trọng nhất để giúp trẻ có thói quen ăn lành mạnh là cho trẻ thấy những tấm gương có thói quen ăn tốt. Bạn sẽ chẳng bao giờ khuyến khích con mình ăn uống lành mạnh nếu chính bạn không ăn thức ăn lành mạnh.
Hãy ăn chung với trẻ và cho chúng thấy rằng bạn thích thú khi ăn những thực phẩm lành mạnh, điều đó khuyến khích trẻ bắt chước và tạo thành thói quen. Nếu bạn không có thói quen ăn sáng thì đừng hỏi tại sao con bạn không muốn ăn vào buổi sáng. Nếu bạn ăn thực phẩm đóng gói như khoai tây chiên, kẹo, bánh quy, thì con trẻ cũng nghĩ rằng chúng có thể làm như thế.
**3. Nấu ăn cùng nhau**
Hãy cho bé có cơ hội cùng bạn chuẩn bị và chế biến thức ăn, chúng sẽ hiểu được cách làm nên những món ăn lành mạnh như thế nào. Đây là một cách tuyệt vời để bé thích thú với những món ăn ngon và bổ dưỡng. Nếu bé chưa thể làm được nhiều, bạn có thể yêu cầu thiên thần nhỏ phụ mình sắp xếp đồ ăn trên đĩa. Hãy để chúng tự do cho thêm những món ăn yêu thích vào món salad hoặc vài loại trái cây vào salad trái cây. Chắc chắn khi đó, trẻ sẽ thích thú với "tác phẩm" của mình.
**4. Cho trẻ làm quen với những món ăn mới khi chúng đói**
Rất khó để cho trẻ ăn những món mới. Một ngày nọ, khi bạn tập cho con ăn món salad bó xôi ngon tuyệt cùng cà rốt và dưa chuột, trẻ có thể quay ngoắt đi và thể hiện cảm giác khó chịu trên mặt. Vậy làm sao để trẻ thích ăn những món ăn mới lạ và ngon bổ này? Hãy đợi đến khi trẻ đói, và dọn những món ăn này lên, chắc chắn chúng sẽ ăn nó một cách ngon lành.
Cũng có thể tập cho trẻ ăn những món salad khác bằng cách nấu ăn cùng trẻ. Chắc chắn khi đó chúng sẽ thích nếm thử nhiều loại trái cây và rau. Nếu chúng không thích những món ăn mới, hãy thử lại vào những ngày khác hoặc thử trộn nhiều loại rau khác vào món ăn mà chúng thích, như món nước sốt mì ống chẳng hạn.
**5. Cho trẻ dùng những món ăn nhẹ lành mạnh**
Đa phần món ăn nhẹ bán sẵn trên thị trường chứa nhiều đường và muối không tốt cho trẻ. Tuy nhiên, bạn có thể cho trẻ ăn vài loại ăn nhẹ lành mạnh như phômai lát hay một vài loại trái cây có sẵn có lợi cho sức khỏe.
**6. Cắt giảm đường**
Trẻ con rất hảo ngọt nhưng ăn quá nhiều thực phẩm hay đồ uống nhiều đường có thể gây ra hàng loạt vấn đề về sức khỏe như béo phì, sâu răng. Bạn không thể ở bên con mình 24 giờ mỗi ngày, khi chúng ở trường có thể tiếp cận với những đồ ăn có đường, kể cả khi bạn đã chuẩn bị cho chúng những món ăn nhẹ lành mạnh.
Hãy chia sẻ cho con bạn biết về mối nguy hại của sâu răng hay béo phì với những tấm gương cụ thể khi thấy chúng ăn quá nhiều đồ ngọt. Quan trọng là bạn không tận tay đưa cho chúng những loại đồ ăn nhiều đường.
**7. Tập cho trẻ có thói quen vận động thể dục**
Nếu bạn đang cố hướng trẻ vào một lối sống lành mạnh, hãy tập thói quen luyện tập thể dục cho trẻ. Cha mẹ làm gương cho trẻ là chìa khóa để thành công về mục tiêu này. Tóm lại cả nhà hãy bắt đầu ăn thực phẩm lành mạnh và luyện tập thể dục thường xuyên cùng nhau.
Ngày nay, trẻ em là đối tượng dẫn đầu nhóm có lối sống ít vận động bởi chúng thường xuyên ngồi lì xem TV và chơi game. Hãy khuyến khích trẻ tham gia những trò chơi và hoạt động ngoài trời bất kể khi nào có thể để các em tận hưởng một lối sống năng động mỗi ngày.