



С какво се хранят децата ни в училище? Най-често с банички и пица, защото в училищния стол храната не им харесва и защото се срамуват да изкарат пред съучениците си простоватия сандвич от вкъщи. Да ги караме на сила да обядват по-здравословно обаче би било голяма грешка, защото природата на всяко дете зове, че храненето трябва да доставя удоволствие. Тогава нашата родителска цел не трябва да е да ги накараме да ядат нещо пълноценно, а да им създаваме такива условия за предизвикване на апетита им, че те сами да искат да ядат такова.

Учим децата от малки "Не си играй с храната!" и вместо удоволствие от самата храна, те намират удоволствие в опаковката ѝ или в "ритуала" на междучасието, споделен със съучениците.

