

- ۱- غذای کودک را در ظرف جداگانه ای برای او بریزید تا کودک در هنگام غذا خوردن احساس رقابت با سایر اعضای خانواده را نداشته باشد و در آرامش غذای خود را مصرف نماید.
- ۲- به کودک یاد بدهید غذاها را کاملا بجود و آهسته میل نماید. این امر در پیشگیری از مصرف زیاد مواد غذایی موثر است.
- ۳- از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون در خانه پرهیز نمایید، چرا که این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می گردد.
- ۴- از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، پوست ماهی، لبنیات پرچرب (از جمله ماست موسیر)، سس های سفید، کله پاچه، دل، قلوه، جگر، مغز، کره، خامه، شیرینی های خامه ای و چیپس و پفک در خانواده پرهیز نمایید.
- ۵- مصرف غذاهای پرچرب و غیر سالم مانند چیپس و پفک، کیک های صنعتی، آبنبات ها، لواشک و... آسیب های جبران ناپذیری به دندان ها، سوخت و ساز، رشد عضلات، قلب و مغز کودک وارد می کند.
- ۶- از مصرف روغن ها و چربی های جامد در خانه پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید و بهترین روغن در این زمینه روغن کلزا یا روغن کانولا می باشد.
- ۷- روزانه حداقل نیم ساعت کودک را به پیاده روی ببرید. مدت زمان پیاده روی را برحسب تحمل کودک به تدریج افزایش دهید.
- ۸- در صورتیکه کودک ساعات زیادی را به تماشای تلویزیون می پردازد و یا از بازی های کامپیوتری استفاده می کند لازم است به تدریج ساعات تماشای تلویزیون و بازی های کامپیوتری را کاهش دهید.
- ۹- در صورت علاقه مندی کودک به ماده غذایی خاص در صورتی که برای او ضرر دارد، آن را حذف نکنید بلکه دفعات کمتری در ماه برای او تهیه کنید تا کم کم عادت های غذایی سالم برای او تبدیل به عادت شوند.
- ۱۰- کودکان علاقه زیادی به مواد غذایی مانند توت فرنگی، سینه مرغ، آجیل ها و ماکارونی دارند. این مواد غذایی را در حد اعتدال برای کودک فراهم کنید.