

- Vysvetlite deťom, prečo je pre nich konzumácia zeleniny a ovocia dobrá, že im pomáha udržiavať zdravie.
- Snažte sa dbať na to, aby sa zelenina a ovocie vyskytovali v jedálničke aspoň trikrát, najlepšie však päťkrát denne.
- Motivujte svoje deti, aby si v školskej jedálni dávali zeleninové a ovocné jedlá.
- Pri príprave desiaty pre dieťa nezabudnite vždy pribaliť kúsok zeleniny alebo ovocia, vyberajte však také druhy a úpravy, ktoré sa nerozdria a pod.
- Pripravujte deťom pravidelne šaláty, ochutené dresingami či ľahkými omáčkami.
- Jednu porciu zeleniny a ovocia predstavuje napríklad jedno jablko, jeden banán, dve lyžice hrášku alebo sterilizovanej kukurice, pohár ovocnej šťavy.
- Vhodné sú všetky druhy zeleniny a ovocia (či už čerstvé, mrazené, sterilizované, sušené alebo varené, pričom zemiaky sem už nespádajú) a všetky zeleninové a ovocné jedlá (okrem rafinovaných potravín, ako je kečup, džem).
- Buďte pre deti príkladom. Dieťa kopíruje všetko, čo vidí, a pokiaľ rodičia nejedia zeleninu, nemôžu presvedčiť dieťa, aby ju jedlo 5 x denne.

