



Από: Νινέττα Φαφούτη

Το παγωτό αποτελεί το μεγαλύτερο διατροφικό «πειρασμό» του καλοκαιριού. Παράλληλα, είναι και το πλέον παρεξηγημένο σνακ. Στην πραγματικότητα, διατροφικά είναι πολύ καλύτερο απ' ό,τι νομίζουμε. Γι' αυτό απολαύστε το, αλλά στο πλαίσιο μιας υγιεινής, ισορροπημένης διατροφής.

Ποια είναι η διατροφική αξία του παγωτού;

Είναι λανθασμένη η εντύπωση ότι το παγωτό δεν έχει καμιά διατροφική αξία. Κάθε άλλο μάλιστα, μια που αποτελείται από υλικά που ο παιδικός οργανισμός έχει ανάγκη, όπως γάλα, βούτυρο, κακάο, φρούτα. Το γάλα αποτελεί το κύριο συστατικό των παγωτών, κάτι που το κάνει ιδιαίτερα θρεπτικό.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα παιδιά πρέπει να πίνουν περίπου 750ml - 1000ml γάλακτος για να καλύψουν τις ημερήσιες ανάγκες τους σε ασβέστιο.

Με δεδομένο λοιπόν το γεγονός ότι η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου στα παιδιά είναι ιδιαιτέρως αυξημένη, καθίσταται απαραίτητη η κατανάλωση τριών μερίδων γαλακτοκομικών καθημερινά. Παρ' όλα αυτά, είτε γιατί πολλά παιδιά δεν είναι εξοικειωμένα με την κατανάλωση γάλακτος είτε για μεγαλύτερη ποικιλία και για να τους κάνουμε το χατίρι, μπορούμε να εμπλουτίσουμε τη διατροφή τους εντάσσοντας και εναλλακτικές πηγές γάλακτος και ασβεστίου. Συνεπώς, το παγωτό είναι η ιδανική λύση και ιδιαίτερα εκείνο που περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα σε γάλα και είναι εμπλουτισμένο με ασβέστιο.

Τα ωφέλιμα συστατικά

Το παγωτό περιέχει ποικίλα ωφέλιμα συστατικά, όπως πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Επίσης, αποτελεί καλή πηγή φωσφόρου, που είναι απαραίτητο στο μεταβολισμό και στην απορρόφηση του ασβεστίου. Τέλος, περιέχει ψευδάργυρο, κάλιο και σίδηρο.

Ασβέστιο

Το πιο σημαντικό μέταλλο που βρίσκεται στο παγωτό είναι το ασβέστιο. Το ασβέστιο είναι ένα μέταλλο ζωτικής σημασίας για τα παιδιά, καθώς θεωρείται απαραίτητο στοιχείο για το σχηματισμό γερών οστών και δοντιών, ενώ αποτελεί και ασπίδα προστασίας απέναντι στην οστεοπόρωση. Είναι βασικό, λοιπόν, από πολύ μικρό το παιδί να καταναλώνει τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, για να εξασφαλίσει καλή υγεία και σωστή σκελετική ανάπτυξη. Αρκεί να σημειώσουμε πως 100γρ. παγωτού βανίλια - σοκολάτα περιέχουν περίπου 120mg ασβεστίου, ποσότητα που καλύπτει το 10% των ημερήσιων αναγκών του παιδιού. Μάλιστα,

ένα μπολ (περίπου 200ml) παγωτό βανίλια δίνει τόσο ασβέστιο όσο ένα ποτήρι γάλα.

Πρωτεΐνες

Το παγωτό είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες γάλακτος, οι οποίες είναι υψηλής βιολογικής αξίας, μιας και περιέχουν απαραίτητα αμινοξέα. Τα αμινοξέα αυτά δεν μπορεί να τα συνθέσει ο ανθρώπινος οργανισμός και πρέπει να ληφθούν από την τροφή.

Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες είναι χρήσιμοι στον οργανισμό γιατί αποτελούν άμεση πηγή ενέργειας, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ομαλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος, για την προστασία των πρωτεϊνών των ιστών κ.λ.π. Ιδιαίτερα η βιταμίνη D και η λακτόζη έχει διαπιστωθεί ότι βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου. Οι υδατάνθρακες του παγωτού προέρχονται κυρίως από τις γλυκαντικές ύλες, τη ζάχαρη και τη λακτόζη του γάλακτος.

Βιταμίνες

Το παγωτό περιέχει βιταμίνες A, D, E, C, B1, B2, B6, B12, που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και την ομαλή λειτουργία του παιδικού οργανισμού, αλλά και του μεταβολισμού.

Λιπαρά

Τα λιπαρά του παγωτού προέρχονται κυρίως από τα λιπαρά του γάλακτος αλλά και από τα υπόλοιπα συστατικά του, όπως από το βούτυρο και την κρέμα γάλακτος. Το λίπος του γάλακτος προσφέρει ενέργεια, λιπαρά οξέα και λιποδιαλυτές βιταμίνες (A, D, E και K). Επίσης περιέχει και το λινολεϊκό οξύ, που δρα προστατευτικά στην εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων και καρκίνου του μαστού.

Ενέργεια

Υπολογίστε ότι ένα παγωτό 100γρ. έχει 75 έως 240 θερμίδες, ανάλογα με τον τύπο. Ένα παγωτό ξυλάκι βανίλια έχει σαφώς λιγότερες θερμίδες από ένα ξυλάκι με επικάλυψη σοκολάτας ή από ένα χωνάκι. Από την άλλη, τα παγωτά γρανίτα, τα σορμπέ ή το παγωμένο γιαούρτι με φρούτα περιέχουν ελάχιστα ή καθόλου λιπαρά και έχουν τις λιγότερες θερμίδες.

Τι πρέπει να προσέξω;

- Το πρώτο που πρέπει να προσέξετε κυρίως στην πρώτη γνωριμία του παιδιού με το παγωτό είναι η ποιότητα: Για ένα παιδάκι δώδεκα μηνών το παγωτό είναι κάτι εντελώς καινούργιο. Γι' αυτό, καλό είναι να μην απέχει σε γεύση από τα τρόφιμα που βρίσκονται στην καθημερινή του διατροφή, όπως το γάλα και το γιαούρτι. Παγωτά που περιέχουν κρέμα γάλακτος, ανθόγαλα, γιαούρτι και κρέμα ή αυγά θα πρέπει να είναι στην πρώτη γραμμή προτίμησης.

- Καλό είναι να αποφεύγετε παράξενες γεύσεις ή παγωτά που περιέχουν κομματάκια σοκολάτας, ξηρούς καρπούς ή γλασσαρισμένα φρούτα. Επίσης, κατάλληλα για την πρώτη γνωριμία είναι και όλα τα παγωτά φρούτου.

Πότε και πόσο;

Η καλύτερη στιγμή για να δώστε στο παιδί ένα παγωτό είναι κατά την πρωινή ή απογευματινή του βόλτα. Εννοείται πως μπορεί να φάει μόνον ένα. Ιδανική ποσότητα είναι γύρω στα 60-80ml, όσο, για παράδειγμα, ένας μικρός πύραυλος, ένα ξυλάκι ή ένα μικρό κυπελάκι. Σε ιδιαίτερες περιπτώσεις το παγωτό, μπορεί ακόμη και να αντικαταστήσει ένα γεύμα. Είναι μια καλή επιλογή εάν το πρωινό ήταν πολύ πλούσιο και προβλέπεται ότι το παιδί θα φάει για βράδυ νωρίτερα από το συνηθισμένο. Τότε, καλό είναι το παγωτό να συνοδεύεται από πολλά φρούτα, που θα ενισχύσουν τη γεύση του. Για παράδειγμα, δώστε του ένα παγωτό βανίλια ή και σοκολάτα με πολλές φράουλες ή με κομματάκια οποιουδήποτε φρούτου.

Κανόνες σωστής υγιεινής

- Ποτέ μην αγοράζετε στο παιδί σας παγωτό το οποίο έχει λιώσει και έχει

επαναψυχθεί. Αυτό θα το καταλάβετε όταν το σχήμα του παγωτού μέσα στη συσκευασία δεν είναι αυτό που γνωρίζατε, αλλά φαίνεται παραμορφωμένο.

- Μην καταναλώνετε παγωτά που εμφανίζουν κρυστάλλους, αφού υποδηλώνουν ότι έχουν επαναψυχθεί.

- Διατηρείτε το παγωτό πάντα στην κατάψυξη.

- Αγοράζετε πάντα παγωτά γνωστών εταιρειών. Σας προσφέρουν τη σιγουριά ενός μεγάλου ονόματος, την εμπειρία χρόνων και την εγγύηση της τελευταίας τεχνολογίας τους.

Πηγή: imommy.gr