

25 Ιουνίου 2016

Γιατί τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν ποικιλία φρούτων και λαχανικών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Οι περισσότεροι γονείς σίγουρα γνωρίζουν τη σημασία της επαρκούς κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών για τη διατροφή των παιδιών.

Πρόκειται για δύο ομάδες τροφίμων που τους προσφέρουν πλήθος βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών συστατικών, τα οποία «θωρακίζουν» το ανοσοποιητικό τους σύστημα και συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξή τους. Παράλληλα, αποτελούν τρόφιμα που μπορούν να αντικαταστήσουν άλλες «ανθυγιεινές» επιλογές στο διαιτολόγιο των παιδιών, «γλυτώνοντάς» τα από την πρόσληψη περιττών θερμίδων, λιπαρών και ζάχαρης.

Ωστόσο, αυτό που ίσως δε γνωρίζουν πολλοί γονείς, είναι η σημασία της επιλογής ποικιλίας φρούτων και λαχανικών. Έτσι, βλέπουμε συχνά τα παιδιά να καταναλώνουν 1-2 φρούτα και περιορισμένο αριθμό λαχανικών, και τους γονείς αντίστοιχα να περιορίζονται στην προσφορά αυτών, θεωρώντας πως είναι αρκετό για να καλύψει τις ανάγκες τους και προτιμότερο από το να μην καταναλώναν κανένα φρούτο και λαχανικό.

Πράγματι, η κατανάλωση έστω και περιορισμένου αριθμού επιλογών από τις εν λόγω ομάδες, σαφώς υπερτερεί έναντι της αποφυγής όλων των φρούτων και λαχανικών. Σε κάθε περίπτωση όμως, το γεγονός αυτό δεν αποτελεί λόγο για να «επαναπαυθούν» οι γονείς και να σταματήσουν να προσφέρουν ποικιλία φρούτων και λαχανικών στα παιδιά, καθώς το καθένα από αυτά περιέχει διαφορετικά είδη

και ποσότητες μικροθρεπτικών συστατικών.

Επομένως, οι γονείς θα πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη έμφαση και στο είδος των φρούτων και λαχανικών που σερβίρουν στα παιδιά, στοχεύοντας στην κατανάλωση όσο το δυνατόν μεγαλύτερης ποικιλίας. Για το σκοπό αυτό, ένας εύκολος «οδηγός» είναι η χρήση των χρωμάτων των φρούτων και των λαχανικών, αφού κάθε χρωματική ομάδα έχει να προσφέρει τα δικά της χαρακτηριστικά θρεπτικά συστατικά. Φροντίστε λοιπόν, η διατροφή του παιδιού σας να περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά όλων των χρωμάτων, ώστε να εξασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη όλου του «φάσματος» των μικροθρεπτικών συστατικών.

Πηγή: neadiatrofis.gr