

9 Νοεμβρίου 2016

# Πως θα μάθετε το παιδί σας να τρώει λαχανικά

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



H

κατανάλωση λαχανικών αποτελεί σημαντικό κομμάτι μιας υγιεινής δίαιτας, καθώς παρέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και αντιοξειδωτικά. Ωστόσο, το να μάθουν τα παιδιά να τρώνε και να αγαπήσουν τα λαχανικά δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση.

Οι γονείς συχνά καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια, ώστε τα παιδιά τους να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα και παραιτούνται εύκολα όταν αυτά δεν δέχονται να τα καταναλώσουν. Τα λαχανικά βρίσκονται συχνά στις πρώτες θέσεις των τροφίμων που τα παιδιά αρνούνται να τρώνε.

Εντούτοις, οι ειδικοί επισημαίνουν πως οι προτιμήσεις σε τρόφιμα αναπτύσσονται περαιτέρω κατά την παιδική ηλικία και οι γονείς παίζουν κρίσιμο ρόλο στην ενθάρρυνση μιας υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς. Το περιβάλλον μέσα στο οποίο το παιδί αναπτύσσεται και τρώει επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τους γονείς.

Τι να κάνετε;

Οι γονείς μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην ενθάρρυνση των παιδιών να καταναλώνουν λαχανικά, μέσω της επαναλαμβανόμενης έκθεσης, του ελέγχου του περιβάλλοντος, καθώς και με το να αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους. Όσο περισσότερο εκτίθεται ένα παιδί σε νέα τρόφιμα, τόσο πιθανότερο είναι να τα δοκιμάσει και να εξοικειωθεί με αυτά. Ένα παιδί μπορεί να χρειαστεί 10-15 δοκιμές ενός νέου τροφίμου, ώστε να αναπτύξει αρέσκεια προς αυτό. Συνεπώς, το να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια μετά από μερικές δοκιμές θα οδηγήσει σε αποτυχία εισαγωγής του νέου τροφίμου στη διατροφή του παιδιού.

Οι γονείς δεν πρέπει να πιέζουν το παιδί να καταναλώσει μεγάλες ποσότητες από τα νέα τρόφιμα, αλλά, αντίθετα, να το επαινούν για τη δοκιμή- έστω και μικρής ποσότητας- ενός ή δύο νέων τροφίμων με την πάροδο του χρόνου. Η συμπεριφορά αυτή θα οδηγήσει στην ανάπτυξη οικειότητας με το νέο λαχανικό και σε μεγαλύτερη επιθυμία για κατανάλωσή του.

Το να αποτελούν οι γονείς πρότυπα αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι στην ενθάρρυνση των παιδιών να καταναλώνουν λαχανικά. Αν τα παιδιά βλέπουν ότι ένας ενήλικας απολαμβάνει τη δοκιμή νέων τροφίμων, τότε είναι πιθανότερο να δοκιμάσουν και αυτά το νέο τρόφιμο. Επιπρόσθετα, αν τα λαχανικά είναι εύκολα διαθέσιμα για το παιδί, αυτό μπορεί να ενισχύσει την κατανάλωσή τους.

Η παρουσία ενός τροφίμου με πιο ευχάριστο τρόπο, όπως π.χ. με τη χρήση περισσότερων χρωμάτων και σχημάτων, μπορεί να τραβήξει το ενδιαφέρον των παιδιών στη δοκιμή νέων τροφίμων. Για παράδειγμα, ο γονέας μπορεί να σχηματίσει “φατσούλες” ή εικόνες με το φαγητό στο πιάτο και να κόψει τα λαχανικά σε διαφορετικά σχήματα. Μια επιπλέον επιλογή είναι το σερβίρισμα του

τροφίμου, είτε ωμού είτε μαγειρεμένου, δίνοντας βέβαια προσοχή στην υγιεινή των τροφίμων. Επιπλέον, η συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία των τροφίμων και, αν είναι δυνατό, στην καλλιέργεια λαχανικών στον κήπο ή σε γλάστρες, μπορεί επίσης να αυξήσει την επιθυμία τους να δοκιμάσουν νέα λαχανικά.

**Πηγές:** EUFIC- [capital.gr](http://capital.gr)