

Πόσο συχνά μπορεί ένα παιδί να τρώει φαγητό απ' έξω

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το φαγητό που

παραγγέλνουμε απ' έξω αποτελεί συνήθως μια λιγότερο «υγιεινή» επιλογή σε σύγκριση με το σπιτικό, καθώς δε μπορούμε να γνωρίζουμε το είδος και την ποιότητα των υλικών που χρησιμοποιούνται, ενώ παράλληλα, είναι πιο πιθανό οι επιλογές που θα καταναλώσουμε να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και θερμίδες.

Από την άλλη, δε μπορεί κανείς να παραβλέψει το γεγονός ότι είναι και ιδιαίτερα ελκυστικό τόσο για τους ενήλικες, όσο και για τα παιδιά, τα οποία μπορεί να το αναζητούν συχνά.

Σε γενικές γραμμές, το φαγητό απ' έξω δε θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως κάτι που «απαγορεύεται», καθώς μια τέτοιου είδους πρακτική μπορεί να έχει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα, αυξάνοντας την επιθυμία των παιδιών για κατανάλωσή του. Για τον ίδιο λόγο, οι γονείς θα πρέπει επίσης να αποφεύγουν να το χρησιμοποιούν ως επιβράβευση ή τιμωρία για κάτι που έκαναν ή δεν έκαναν τα παιδιά.

Ουσιαστικά, στόχος θα πρέπει να είναι η περιστασιακή κατανάλωση γρήγορου/πρόχειρου φαγητού, η οποία θα ήταν καλό να μην υπερβαίνει τις 2-3 φορές το μήνα. Επιπλέον, δε θα πρέπει να ξεχνά κανείς πως ακόμη κι όταν παραγγέλνει φαγητό απ' έξω μπορεί να πραγματοποιήσει λιγότερο «επιβαρυντικές» επιλογές.

Έτσι, παραγγέλλοντας για παράδειγμα σουβλάκια, μπορείτε να επιλέξετε κοτόπουλο αντί για χοιρινό, γύρο ή κεμπάπ, να ζητήσετε αλάδωτες πίτες και να προτιμήσετε το τζατζίκι αντί για κάποια σως με βάση τη μαγιονέζα. Αντίστοιχα, στην περίπτωση της πίτσας, καλό θα ήταν να αποφεύγετε επιλογές με αφράτη ζύμη, λευκές σάλτσες και αλλαντικά όπως μπέικον, πεπερόνι και λουκάνικα.

Πηγή: neadiatrofis.gr