

12 Ιουλίου 2017

Τι δεν πρέπει να λείπει από τη διατροφή των παιδιών το καλοκαίρι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Όσο πλησιάζει το καλοκαίρι, μικροί-μεγάλοι ονειρευόμαστε τις διακοπές. Μια πιο θετική διάθεση, μια ανεμελιά συχνά και ένας πιο «χαλαρός τρόπος διατροφής» χαρακτηρίζουν την περίοδο αυτή. Περισσότερα παγωτά, περισσότερες φορές κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού αλλά και διαφοροποίηση των διατροφικών συνηθειών είναι τα χαρακτηριστικά του καλοκαιριού. Τα παιδιά αναζητούν όλο και περισσότερο το παγωτό και τις γρανίτες, με αποτέλεσμα να «ανησυχούν» οι γονείς και να μας ρωτούν συχνά: «τώρα το καλοκαίρι τι θα κάνουμε με τα παγωτά;».

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένες συμβουλές καθώς και τι πρέπει να προσέχουμε στη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών για τα παιδιά:

Νερό: το νερό είναι απαραίτητο όλες τις περιόδους του έτους. Σε μια ζεστή χώρα όπως η Κύπρος, θα πρέπει να υπάρχει σωστή ενυδάτωση, η οποία θα προλαμβάνει την αφυδάτωση. Η θερμοκρασία ανεβαίνει συνήθως σε υψηλά επίπεδα. Λόγω της μεγαλύτερης εφίδρωσης χάνονται ηλεκτρολύτες οι οποίοι πρέπει να αναπληρώνονται. Τρόποι που μπορούμε να αυξήσουμε την κατανάλωση νερού στα παιδιά είναι καταρχάς με το να τους υπενθυμίζουμε συχνά μέσα στην ημέρα να πίνουν νερό καθώς επειδή είναι ιδιαίτερα δραστήρια συχνά το ξεχνούν. Το παιδί, συνεπώς που σπάνια θα ζητήσει να πει νερό είναι σημαντικό να έχει μαζί του πρακτικές συσκευασίες με νερό όταν βρίσκεται εκτός του σπιτιού (πχ. παγούρι στο

σχολείο και στις εκδρομές).

Φρούτα: φρέσκος χυμός και φρέσκα φρούτα είναι απαραίτητα στα πλαίσια μιας ισορροπημένης καλοκαιρινής διατροφής. Τα καλοκαιρινά φρούτα, λόγω του ότι είναι πιο εύγευστα, συνήθως καταναλώνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες, αυξάνοντας έτσι και την ποσότητα των θερμίδων και των σακχάρων που προσλαμβάνονται. Τα φρούτα προσφέρουν φυτικές ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία- ιχνοστοιχεία, αλλά και μεγαλύτερα ποσοστά σακχάρων. Ένας συνδυασμός φρούτων τουλάχιστον 2-3 μερίδων στη διάρκεια της ημέρας προτείνεται ως δείγμα σωστής διατροφής και η ποικιλία βοηθάει και στην διαφορετική πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Μην ξεχνάτε ότι 1 ποτήρι χυμού εμπορίου ισούται περίπου με 2 φρούτα. Αυτά φυσικά μπορείτε να τα καταναλώσετε και φρεσκοσπιμμένα. Επίσης, βασικό είναι να προσέχουμε να έχουμε τουλάχιστον τα μισά φρούτα της ημέρας στο διαιτολόγιό μας στην κανονική φρέσκια μορφή τους.

Για τα παιδιά που δυσκολεύονται με τα φρούτα, προτείνουμε τις παρακάτω λύσεις:

Σουβλάκι φρεσκοκομμένων φρούτων ή φρουτοσαλάτα ή φρουτοσαλάτα με γιαούρτι. Ανάλογα την ηλικία του παιδιού, του ζητούμε να βοηθήσει στην προετοιμασία των φρούτων, ίσως να τα επιλέξει και φυσικά να τα πλύνει. Διαφορετικά χρώματα των φρούτων βοηθούν στη καλή σχέση του με αυτά. Μια επαφή γενικότερα με τα φρούτα, βοηθώντας στην επιλογή στο σουπερ μάρκετ, αλλά και εξηγώντας τους ποια είναι τα φρούτα ανάλογα με την εποχή τους είναι η καλύτερη λύση εάν αρνούνται να τα καταναλώσουν.

Ενδεικτικές Μερίδες φρούτων

1 μερίδα καλοκαιρινού φρούτου αντιστοιχεί περίπου στις παρακάτω ενδεικτικές ποσότητες:

10-12 κεράσια

ή 10 ρώγες σταφύλι

ή 1 λεπτή φέτα πεπόνι

ή 4-5 μέτριες φράουλες (1 φλυτζάνι μέτριο)

ή 1 λεπτή φέτα καρπούζι

ή 1 μέτριο ροδάκινο

ή 2 μέτρια βερούκοκα

ή 2 μικρά σύκα

ή 2 μικρά δαμάσκηνα

ή 1 ακτινίδιο

ή 1 νεκταρίνι

Λαχανικά: Τα λαχανικά (μαζί και με τα φρούτα) αποτελούν την ασπίδα του οργανισμού απέναντι στις ελεύθερες ρίζες, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε αντιοξειδωτικά. Μας προστατεύουν δηλαδή από ασθένειες όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά νοσήματα κ.α. Η αυξημένη περιεκτικότητα σε φυτοχημικές ενώσεις (προσδίδουν το έντονο χρώμα στα λαχανικά) των λαχανικών επίσης δρα προστατευτικά. Οι φυτικές ίνες ενισχύουν τόσο την καλή χλωρίδα του εντέρου, όσο την διατήρηση της γλυκόζης σε φυσιολογικά επίπεδα στο αίμα καθυστερώντας την πέψη και την απορρόφηση των υδατανθράκων. Έχει επίσης βρεθεί πως μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη στο αίμα και προλαμβάνουν τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

Για όλα τα παραπάνω λοιπόν, αλλά φυσικά και για την αυξημένη περιεκτικότητα τους σε νερό, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μέταλλα και ελάχιστη περιεκτικότητα τους σε λίπος, χοληστερόλη και θερμίδες θα πρέπει να ενισχύεται η κατανάλωση τους όλους τους μήνες του χρόνου και ιδίως το καλοκαίρι!

Καθώς αν προσλαμβάνονται φρέσκα τα λαχανικά η περιεκτικότητά τους στα παραπάνω θρεπτικά συστατικά είναι βέλτιστη, προτείνεται να ενισχυθεί η κατανάλωση τους με την λιγότερη δυνατή επεξεργασία.

Συνιστάται:

καθημερινή κατανάλωση φρέσκιας σαλάτας τόσο στο μεσημεριανό αλλά και στο βραδινό γεύμα

ποικιλία στις φρέσκιες σαλάτες

μαγείρεμα στον ατμό (διατηρούνται τα θρεπτικά συστατικά των λαχανικών)

λαχανικά κομμένα σε κομματάκια / λωρίδες (πιπεριές, καρότα, αγγούρι κτλ) με ντιπ χούμους (ρεβύθια) ως σνακ είτε δεκατιανό είτε απογευματινό

ψητά λαχανικά στο γκριλ ή την τοστιέρα με βαλσάμικο και φρέσκο ελαιόλαδο

Ακόμη και αν τα παιδιά διστάζουν να δοκιμάσουν, η καθημερινή τους επαφή με διάφορα λαχανικά, προσφερόμενα με ποικίλους τρόπους μαγειρέματος θα αυξήσει τις πιθανότητες δοκιμής και κατανάλωσης τους.

Κρέας/ ψάρι/ πουλερικά/αυγό: το καλοκαίρι, κυρίως τις ζεστές ημέρες καλό είναι να αποφεύγονται τα λιπαρά κρέατα ή τα κρέατα με σάλτσες ή κρέμα γάλακτος. Θα πρέπει να προτιμώνται άπαχο κρέας και πουλερικά, ψάρια και θαλασσινά ψητά π.χ. με λαδολέμονο, τα οποία θα συνοδεύονται από μια σαλάτα και ελαφριά μαγειρεμένα αμυλούχα τρόφιμα (π.χ. ψωμί, ρύζι, πατάτες κλπ.). Όσον αφορά το αυγό, αυτό μπορεί να καταναλώνεται ποσέ (το γνωστό «αυγό μάτι» μαγειρεμένο σε νερό αντί σε λάδι ή βραστό ως μέρος της σαλάτας) ή ως ελαφριά ομελέτα με λαχανικά ψιλοκομμένα έως 2-3 φορές την εβδομάδα. Η ομελέτα μπορεί να μαγειρεύεται και στο φούρνο ή σε αντικολλητικό τηγάνι χωρίς πολύ ελαιόλαδο.

Δημητριακά και όσπρια: Πολλές φορές το καλοκαίρι, ξεχνούμε τα όσπρια και τα απομονώνουμε από την διατροφή μας επειδή δεν τρώμε σούπες. Τα όσπρια όμως μπορούν να καταναλωθούν ως σαλάτα, βράζοντάς τα και προσθέτοντας λίγο κρεμμύδι, μαϊντανό, ελαιόλαδο. Μπορούμε να τα συνοδεύσουμε με τυρί, ή ψητό ψάρι κ.λπ. Όσπρια όπως οι φακές, τα φασόλια (μαυρομάτικα, άσπρα, χάντρες κλπ.), η φάβα, τα ρεβύθια μπορούν να βράσουν και αφού τα στραγγίσουμε, τα τρώμε μόνα τους ή ως σαλάτα με μαρούλι, ντομάτα. Τα μακαρόνια, το ρύζι, η πατάτα μπορούν να αποτελούν μέρος ενός σωστού γεύματος εάν καταναλώνονται σε σωστές ποσότητες και ελαφρά μαγειρεμένα.

Στη διάρκεια των διακοπών, θα πρέπει να προσέξουμε ιδιαίτερα το φαγητό που θα καταναλώσουμε στα εστιατόρια και στις ταβέρνες. Σε αυτό θα βοηθήσει να έχουμε ένα «πρόγραμμα» στη διάρκεια των διακοπών μας. Θα πρέπει να ξεκινούμε την ημέρα μας με ένα καλό πρωινό να συνεχίζουμε με ένα μεσημεριανό γεύμα που θα περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφών και ένα ελαφρύ βραδυνό. Να μην ξεχνάμε τη φυσική δραστηριότητα. Κολύμβηση και περπάτημα ή παιχνίδι στην παραλία, χορός για τη διασκέδασή μας, ένας καθημερινός περίπατος προσφέρουν μια σημαντική βοήθεια στη σταθεροποίηση του σωματικού μας βάρους! Εάν μένετε στην παραλία πολλές ώρες, μην ξεχνάτε ότι δεν είναι καλό να μένετε τελείως νηστικοί. Μπορείτε να καταναλώσετε έστω και αργότερα από το συνηθισμένο, ένα

ελαφρύ μεσημεριανό π.χ. 1 σάντουιτς με λίγο τυρί ή με λίγο κοτόπουλο και λαχανικά. Τα φρούτα ή ένας χυμός θα μπορούν να συμπληρώνουν αυτό το γεύμα. Μην ξεχνάτε ότι εάν φάτε κάτι, δεν θα πρέπει να κολυπήσετε για τουλάχιστον 3-5 ώρες.

Παγωτά: δεν πρέπει να τα απαγορεύσετε. Θα πρέπει τα παιδιά να μάθουν ότι δεν πρέπει να καταναλώνουν περισσότερο από 1-2 παγωτά την εβδομάδα τους καλοκαιρινούς μήνες. Μπορείτε να ετοιμάσετε γρανίτες από χυμό φρέσκων φρούτων και να τις καταψύξετε, για να ικανοποιήσετε τις επιθυμίες για περισσότερο παγωτό.

Μην ξεχνάτε ότι ποτέ κολυπούμε με γεμάτο στομάχι από φαγητό, κ.ά. και περιμένουμε τουλάχιστον 3-5 ώρες έως ότου γίνει σωστά η πέψη.

Πηγή: Αρετή Παινέση MSc (Med Sci), Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, συνεργάτης ΙΑΣΩ ΠΑΙΔΩΝ

Χριστίνα Κονδύλη RD, BSc (Hons), MSc, Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, συνεργάτης ΙΑΣΩ ΠΑΙΔΩΝ

Πηγή: infokids.com.cy