

15 Αυγούστου 2020

## **Μαθαίνοντας στο παιδί να τρέφεται σωστά**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Εκπαίδευση / Υγεία και ιατρικά θέματα



Πέντε απλοί και καθημερινοί τρόποι που θα βοηθήσουν το παιδί να αγαπήσει την υγιεινή διατροφή



Η ισορροπημένη διατροφή που προσφέρει στον οργανισμό μας όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται είναι βασική προϋπόθεση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Και ενώ εμείς το γνωρίζουμε καλά αυτό, τα μικρά μας πολλές φορές μας δίνουν την εντύπωση ότι θα μπορούσαν να τρέφονται αποκλειστικά με παγωτά και πατατάκια. Τι μπορούμε να κάνουμε, λοιπόν, ως γονείς ωστέ να μάθουμε στα παιδιά μας να τρέφονται σωστά;

Η αλήθεια είναι πως όσους εμπνευσμένους λόγους και αν βγάλουμε σχετικά με το πόσο ευεργετικές είναι οι φακές ή το μπρόκολο για την ανάπτυξή τους, είναι αρκετά πιθανό να μην καταφέρουμε να πείσουμε τα παιδιά μας. Γι' αυτό είναι σημαντικό να κάνουμε την υγιεινή διατροφή απολαυστική, ώστε τα παιδιά να μπορούν να τη διατηρήσουν μακροπρόθεσμα ως μέρος του τρόπου ζωής τους.

Ας δούμε πώς θα το καταφέρουμε αυτό.

#### **\*Πειραματιζόμαστε με τα όσπρια**

Τα όσπρια αποτελούν τρόφιμα υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς περιέχουν σημαντικές ποσότητες πρωτεϊνών και υδατανθράκων. Οι υδατάνθρακες χαρίζουν ενέργεια, ενώ οι πρωτεΐνες είναι το κύριο συστατικό των δομικών ιστών. Παράλληλα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν την ομαλή λειτουργία του εντέρου και συμβάλλουν στον καλύτερο έλεγχο της χοληστερόλης. Επίσης, από την κατανάλωσή τους παίρνουμε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο και κάλιο και -σε μικρότερα ποσοστά- ασβέστιο. Δε θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι τα

όσπρια έχουν ιδιαίτερα υψηλή θέση στην κλίμακα των υπερτροφών.

Τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι μιας υγιεινής διατροφής και σύμφωνα με τις αρχές της μεσογειακής διατροφής θα πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Αντί, λοιπόν, να τα μαγειρεύουμε με έναν συγκεκριμένο τρόπο ή -ακόμη χειρότερα- να τα αποφεύγετε επειδή τα μικρά μας δεν πρόκειται να τα ακουμπήσουν, μπορούμε να πειραματιστούμε. Μαγειρεύουμε τις φακές σε σαλάτα μαζί με ελιές και πιπεριές και προτιμάμε τα ρεβίθια μας κοκκινιστά, μαζί με λίγο ταχίνι. Έτσι, ποτέ ξανά τα παιδιά δεν θα απογοητευτούν που έχουμε όσπρια για μεσημεριανό!

### **\*Αναβαθμίζουμε τα λαχανικά**

Αν τα παιδιά μας δεν είναι... λάτρεις των λαχανικών, δοκιμάζουμε να πειραματιστούμε στη μαγειρική μας. Συγκεκριμένα το ψήσιμο των λαχανικών αναδεικνύει τη φυσική τους γλυκύτητα, τα καραμελώνει και αναβαθμίζει τη γεύση τους. Ψήνουμε, λοιπόν, κομμάτια λαχανικών, όπως μπρόκολο, καρότο, ντομάτα και κρεμμύδι, τα οποία έχουμε περιχύσει με χυμό πορτοκαλιού και πιθανότατα τα μικρά μας θα δουν τα λαχανικά με άλλο μάτι.

### **\*Φτιάχνουμε smoothies με φρούτα**

Αν τα παιδιά μας δεν έχουν την παραμικρή διάθεση να φάνε από τα φρούτα που τους κόψαμε, τότε μια καλή ιδέα είναι να φτιάξουμε υπέροχα, θρεπτικά smoothies φρούτων.

### **\*Προσθέτουμε θρεπτική αξία στο κάθε γεύμα**

Αν απαγορεύσουμε στα παιδιά να τρώνε τις αγαπημένες τους τροφές, είναι θέμα χρόνου να αποτύχουμε στην προσπάθειά μας να τα κάνουμε να αγαπήσουν την υγιεινή διατροφή. Αντί, λοιπόν, να τους λέμε για όλα εκείνα τα τρόφιμα που δεν έχουν θέση σε μια υγιεινή διατροφή, προσπαθούμε να τους προσθέσουμε θρεπτική αξία. Για παράδειγμα, αντί να τους πούμε ότι δεν θα ξαναφάνε σουβλάκι, σκεφτόμαστε πώς μπορεί να γίνει πιο θρεπτικό. Τα ενθαρρύνουμε να προτιμήσουν το τζατζίκι από τις διάφορες σως μαγιονέζας, να αποφύγουν τις πατάτες και να προσθέσουν μαρούλι και ντομάτα.

**\*Μαθαίνουμε τα παιδιά να ικανοποιούν την επιθυμία τους για γλυκό με υγιεινούς τρόπους**

Για παράδειγμα, αντί για παγωτό, μπορούν να απολαύσουν ένα μπολ παγωμένο γιαούρτι με μέλι, ξηρούς καρπούς και κομμάτια εποχιακών φρούτων ή αντί να φάνε σοκολατόπιτα, να τρίψουν λίγη μαύρη σοκολάτα στη βρώμη τους. Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο θα περιορίσουν την κατανάλωση ζάχαρης, αλλά και θα τροφοδοτήσουν τον οργανισμό τους με θρεπτικά συστατικά.

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)