

Διατροφή

Συμβουλές για γονείς!

Η σωστή και πλήρης διατροφή των παιδιών μας είναι ένα θέμα που απασχολεί σοβαρά τους γονείς. Βέβαια, η διατροφική παιδεία δεν έχει να κάνει μόνο με το περιεχόμενο του πιάτου τους. Ας δούμε λοιπόν τις βασικές αρχές για την παιδική διατροφή, που θέτουν τις βάσεις για **σωστή ανάπτυξη και υγιή ζωή**.



Το πρώτο γεύμα της ημέρας και το πιο σημαντικό ιδίως όταν περιέχει δημητριακά! Ειδικά για τα παιδιά που χρειάζονται ενέργεια για το σχολείο, το διάβασμα και τις αθλητικές δραστηριότητες το πρωινό δεν πρέπει να παραλείπεται. Ιδανικά βάλτε στο πιάτο του **1 μερίδα** γαλακτοκομικού (π.χ. ψωμί, δημητριακά ολικής άλεσης. Κουλούρι) και 1 μερίδα φρούτου ή λαχανικού και αμέσως έχετε ένα ισορροπημένο, πλήρες γεύμα!



Πολύτιμη και ολοκληρωμένη τροφή, **το γάλα** είναι απαραίτητο για τα παιδιά. Το γάλα περιέχει σχεδόν όλα τα συστατικά που χρειάζεται ο παιδικός οργανισμός: είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, λιπαρά, υδατάνθρακες και πολλές βιταμίνες!



Κάθε παιδί θα πρέπει να καταναλώνει καθημερινά **3 μερίδες φρούτων**, που είναι πολύ καλή πηγή βιταμινών και άλλων θρεπτικών συστατικών. Ιδανικά επιλέξτε **φρούτα εποχής**, τα οποία φροντίζετε να έχετε πάντα σε προσβάσιμο, ορατό σημείο – όπως σε μια φρουτιέρα πάνω στο τραπέζι-, για να έχετε περισσότερες πιθανότητες να τα αναζητήσει το παιδί. Αν δεν θέλει να φάει το ολόκληρο φρούτο, μπορείτε πάντα να το του δώσετε σε μορφή χυμού ή να το πολτοποιήσετε και να το προσθέσετε σε smoothies



Όσο απαραίτητα είναι τα φρούτα, άλλο τόσο είναι και τα **λαχανικά**. Μάλιστα, τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον **2 μερίδες λαχανικών** – ωμών ή μαγειρεμένων- κάθε μέρα. Ομοίως με τα φρούτα, επιλέξτε λαχανικά εποχής καθώς τότε βρίσκονται στην πιο νόστιμη στιγμή τους και φτιάξτε μαζί τους λαχταριστά πιάτα. Μην ξεχνάτε και τις σαλάτες, όμως δροσερές ή ζεστές,

που δεν πρέπει να λείπουν ποτέ από κανένα τραπέζι. Για τα παιδιά που δεν αγαπούν τα λαχανικά, μπορείτε να τα κρύψετε π.χ. μέσα σε μπιφρέκια και πίτες ή να φτιάξετε σούπες.



Τα παιδιά τείνουν να **μιμούνται τους γονείς τους**, ακόμη και στις διατροφικές τους συνήθειες. Πως μπορείτε, λοιπόν, να απαιτείτε από τα παιδιά να τρώνε λαχανικά ή ψάρι και να αποφεύγουν τα ανθυγιεινά φαγητά όταν κι εσείς δεν κάνετε το ίδιο; Βάλτε στο δικό σας πιάτο και των παιδιών μεγάλη ποικιλία υγιεινών τροφών και δεν θα χάσετε!!!!

Η ομάδα δράσεων

Σχολείο – οικογένεια

ΠΗΓΕΣ



<https://www.nutrischool.gr/>

<https://healthierway.gr/to-piatio-moy-enas-aplos-odigos-gia-tin/>

