



## **Απλά βήματα για να αγαπήσει το παιδί σας την σωστή και υγιεινή διατροφή**

Αν έχετε μικρά παιδιά, σίγουρα ουκ ολίγες φορές έχετε ονειρευτεί τη στιγμή που αυτά θα καθίσουν στο τραπέζι μαζί σας και θα φάνε κανονικά, το φαγητό που τρώτε όλη η οικογένεια και μάλιστα στις πιο υγιεινές του εκδοχές: τη σαλάτα, το ψάρι, τα όσπρια. Γιατί η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει παιδί που να επιλέξει για κολατσιό ένα φρούτο αντί για πατατάκια ή μια σαλάτα αντί για τηγανιτές πατάτες. Ωστόσο αν θέλουμε τα παιδιά μας να μάθουν να τρώνε σωστά και να γυμνάζονται, δεν αρκεί να «κρύβουμε» τα λαχανικά στην σάλτσα για τα μακαρόνια... υπάρχουν μερικά μυστικά που μπορεί να μας βοηθήσουν ώστε τα παιδιά μας να αποκτήσουν πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες:

### **Κάντε το γεύμα διασκεδαστικό**

Στρώστε ένα όμορφο τραπέζι. Σερβίρετε το φαγητό σε χρωματιστά πιάτα και μπολ. Αν το παιδάκι σας έχει έναν αγαπημένο ήρωά φροντίστε να «παίξετε» με τα μαχαιροπίρουνα και τις χαρτοπετσέτες. Μην ξεχνάτε ότι η ώρα του φαγητού πρέπει να είναι ευχάριστη για όλους και ιδιαίτερα για τα μικρά παιδιά αν θέλουμε να τρώνε τις (υγιεινές) τροφές τους με ευχαρίστηση. Με άλλα λόγια σκηνοθετήστε τις γευστικές τους περιπέτειες για να έχουν τα γεύματα το καλύτερο και πιο ωφέλιμο happy end για όλους.

### **Βάλτε φαντασία στο πιάτο τους**

Προσπαθήστε να βρείτε ένα δημιουργικό τρόπο για να κάνετε πιο δελεαστικό και λαχταριστό το πιάτο στα μάτια του παιδιού. Αν για παράδειγμα δεν θέλει να φάει τα μπιφτέκια, κάντε τα μικρά μπαλάκια και περάστε τα σε ένα καλαμάκι για σουβλάκι, βάζοντας ενδιάμεσα πολύχρωμες πιπεριές, ντοματούλα και τυράκι. Προσφέρετε τα φαγητά σε μορφή που είναι ελκυστική στα παιδιά, όπως finger foods, σε σχήμα ζώου, με χρωματιστά φρούτα και λαχανικά για γαρνιτούρα.

### **Σερβίρετε μικρές ποσότητες**

Μην παραγεμίζετε τα πιάτα των παιδιών. Τα παιδιά τρομάζουν με τα υπερφορτωμένα πιάτα! Βάλτε τους λίγο και εξηγήστε τους ότι όποιος πεινάει ακόμα, αφού αδειάσει το πιάτο του μπορεί να πάρει κι άλλο. Έτσι τα παιδιά μαθαίνουν να ακούν το σώμα τους και αντιλαμβάνονται καλύτερα πότε έχουν χορτάσει.

### **Δώστε το καλό παράδειγμα**

Ξέρουμε πως από τις αγαπημένες συνήθειες όλων είναι να απολαμβάνουμε το αγαπημένο μας πρόγραμμα στην τηλεόραση αγκαλιά με ένα μεγάλο μπολ πατατάκια..

Κάντε το αυτό εικόνα βάζοντας τα παιδιά σας ακριβώς δίπλα σας στον καναπέ με ένα μεγάλο μπολ με ψιλοκομμένα λαχανικά και φρούτα...Γίνεται; Μάλλον όχι...Τι σημαίνει αυτό; Ότι δεν μπορούμε να προσδοκούμε από τα παιδιά να εφαρμόσουν αυτό που δεν εφαρμόζουμε εμείς. Δώστε τους το καλό παράδειγμα γιατί είναι όχι μόνο μεταδοτικό αλλά και τόσο μα τόσο ωφέλιμο..

### **Όλοι μαζί στο οικογενειακό τραπέζι**

Παρόλο που ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν το επιτρέπει, ας προσπαθήστε τουλάχιστον τα Σαββατοκύριακα να τρώτε όλοι μαζί στο τραπέζι. Είναι πολύτιμο το οικογενειακό κλίμα που δημιουργείται την ώρα του φαγητού Το οικογενειακό τραπέζι είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα γεύμα, είναι ένας τόπος ανταλλαγής συναισθημάτων, απόψεων, συμπεριφορών, ένας ισχυρός οικογενειακός δεσμός που μόνο καλά μπορεί να προσφέρει.

### **Δημιουργείτε ένα υγιεινό διαιτολόγιο**

Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί ασπίδα προστασίας για τον οργανισμό μας. Για να είναι ισορροπημένο το διαιτολόγιο του μικρού σας, προετοιμάστε γεύματα που ενσωματώνουν τρόφιμα και από 5 βασικές ομάδες της διατροφικής πυραμίδας: γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνες (κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά, όσπρια) και υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά, δημητριακά, ρύζι, πατάτες).

### **Βάλτε τα στο παιχνίδι**

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να συμμετάσχουν στην προετοιμασία του φαγητού. Πηγαίνετε μαζί τους στην αγορά, να επιλέξουν μόνα τους τα συστατικά εκείνα με τα οποία θα φτιάξουν αργότερα το γεύμα μαζί σας. Έτσι μαθαίνουν και εξοικειώνονται με τις υγιεινές πρώτες ύλες (φρούτα, λαχανικά, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, μακαρόνια, κλπ). Μαγειρεύοντας μαζί σας μαθαίνουν τους κανόνες της σωστής διατροφής και πώς θα την απολαύσουν καλύτερα.

## **Σπιτικό φαγητό**

Αν έχετε τη δυνατότητα, ανάλογα πάντα με τις καθημερινές υποχρεώσεις σας, προσπαθήστε να μαγειρεύετε όσο πιο συχνά γίνεται. Με τον τρόπο αυτόν τα παιδιά μαθαίνουν τη σημασία του σπιτικού φαγητού, βλέπουν πώς γίνεται, εκτιμούν τις τροφές περισσότερο. Άλλωστε, είναι διασκεδαστικό γι'αυτά να συμμετέχουν στο μαγείρεμα! Δεν θέλετε και εσείς να ξέρουν, μεγαλώνοντας, να φτιάχνουν μερικά φαγητά μόνα τους; Μια μέρα θα φύγουν από το σπίτι...

## **Δύο σνακ το πολύ**

Τα παιδιά χορταίνουν εύκολα, οπότε μη δώσετε περισσότερα από δύο σνακ μέσα στη μέρα (ένα μεταξύ πρωινού και μεσημεριανού και ένα μεταξύ μεσημεριανού και βραδινού) ώστε να τρώνε με όρεξη τα κύρια γεύματα. Το ένα από αυτά, μάλιστα, φροντίζει πάντα να είναι κάποιο φρούτο ή διάφορα φρούτα, κομμένα σε μικρά κομμάτια και περασμένα σε ξύλινα καλαμάκια (σα σουβλάκια).

## **Την ώρα του φαγητού τα παιδιά πίνουν νερό και γάλα (τίποτε άλλο)**

Ούτε πορτοκαλάδες, ούτε αναψυκτικά. Βγάλτε τα εντελώς από το τραπέζι –κρατήστε τους φυσικούς χυμούς μόνο ως σνακ. Το νερό και το γάλα είναι οι πιο υγιεινές εναλλακτικές για τα παιδιά –δεν χρειάζονται ούτε αναψυκτικά ούτε έτοιμους χυμούς με συντηρητικά και ζάχαρη.

## **Διώξτε το στρες από το τραπέζι**

Μη μαλώνετε με τα παιδιά αναφορικά με τι και πόσο τρώει το κάθε ένα. Το οικογενειακό τραπέζι είναι ένα μέρος όπου η οικογένεια μπορεί να καθίσει, να φάει ή να συζητήσει. Αν κάποιο από τα μέλη (μικρά ή μεγάλα) δεν μπορεί ή δεν θέλει να κάνει κάτι από αυτά είναι ελεύθερο να αποχωρήσει και ευπρόσδεκτο να επιστρέψει όποτε επιθυμεί. Χωρίς πίεση – χωρίς στρες.

## **Το σπιτικό είναι καλύτερο από το επεξεργασμένο**

Ειδικά αναφορικά με τα σνακ: Αντί να αγοράζετε έτοιμα σνακ από του σούπερ μάρκετ προτιμήστε να δίνετε στα παιδιά σπιτικά σνακ, π.χ. καρότα και αγγούρια κομμένα σε λωρίδες, αποξηραμένα cranberries, κίτρινο τυρί σε κύβους, ή να φτιάχνετε π.χ. μπάρες δημητριακών, φρέσκους χυμούς κ.λ.π.

ΠΗΓΗ: imommy.gr