

10 συμβουλές για την υγιεινή διατροφή των παιδιών



Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών διαμορφώνονται στα πρώτα χρόνια της ζωής και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι εξαιρετικά σημαντικό οι γονείς να μεταδίδουν στα παιδιά τους πραγματικά **καλές διατροφικές συνήθειες**.

Καλό πρωινό

Τα παιδιά θα πρέπει να τρώνε πάντα ένα καλό πρωινό πριν ξεκινήσουν τη μέρα τους. Το πρωινό είναι από τα πιο σημαντικά γεύματα και δε θα πρέπει να λείπει από τη διατροφή τους ακόμα και τα σαββατοκύριακα που το πρόγραμμα είναι πιο χαλαρό.

Υγιεινά σνακ

Δώστε στο παιδί σας υγιεινά σνακ για το σχολείο. Φτιάξτε σάντουιτς με μαύρο ψωμί ολικής άλεσης, γαλοπούλα, μαρούλι και ντομάτα ή τυλιχτή αραβική πίτα με μέλι και ταχίνι ... Τα παιδιά αγαπούν την πολυμορφία και τα πολύχρωμα τρόφιμα. Δελεάστε τους ουρανίσκους ακόμη και των επιλεκτικών παιδιών με μια ευρεία γκάμα επιλογών.

Συμπεριλάβετε φρούτα και λαχανικά

Ένας απλός κανόνας ισορροπημένης διατροφής είναι τα φρούτα και τα λαχανικά να αποτελούν **το 50% κάθε γεύματος**. Αν το παιδί σας δεν προτιμά τα φρούτα, μπορείτε να τα προσφέρετε ως φρουτοσαλάτα ή χυμό ή ακόμα και σε φρέσκα κομματάκια μέσα σε γιαούρτι, ενώ μπορείτε να βράσετε τα λαχανικά και να τα βάλετε στη σάλτσα για τα μακαρόνια.

Μην υπερβάλλετε στα γλυκά

Μπορείτε περιστασιακά να προσφέρετε γλυκά στα παιδιά αλλά μην τα χρησιμοποιείτε ως επιβράβευση για να φάνε το φαγητό τους γιατί τα παιδιά θα δώσουν περισσότερη αξία στο γλυκό παρά στο φαγητό. Όλα τα φαγητά που καταναλώνονται με μέτρο, ακόμα και τα γλυκά και τα ζαχαρωτά, επιτρέπονται.

Τρώτε μαζί με τα παιδιά στο τραπέζι

Τα παιδιά θα πρέπει να τρώνε πάντα στο τραπέζι. Όταν τα παιδιά δεν συγκεντρώνονται στο φαγητό τους, τρώνε μηχανικά και μαθαίνουν να τρώνε λαίμαργα και μεγάλες ποσότητες. Επίσης είναι καλό οι γονείς να συζητούν με τα παιδιά στο τραπέζι και να μην τα αγχώνουν με δικά τους προβλήματα. Άλλωστε τα οικογενειακά γεύματα έχουν συσχετιστεί με χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας όπως και με άλλα ψυχο-κοινωνικά οφέλη.

Υγιεινά ποτά

Τα καλύτερα ποτά για τα παιδιά είναι το νερό και το γάλα αφού δεν βλάπτουν το δόντια τους. Οι χυμοί είναι όξινοι και έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε σάκχαρα, ακόμα και οι 100% φυσικοί χυμοί έχουν φυσικά σάκχαρα. Είναι καλό, λοιπόν, να τους προσφέρουμε στα παιδιά με τα γεύματα ή να τους αραιώνουμε με νερό. Τα αναψυκτικά και άλλα ποτά με γλυκαντικές ουσίες προσθέτουν έξτρα θερμίδες στη διατροφή των παιδιών.

Μην "απαγορεύετε" τροφές

Εάν αποκλείσετε ολοκληρωτικά από το παιδί σας να τρώει γλυκά, μπορεί να προκαλέσετε το αντίθετο από το επιθυμητό αποτέλεσμα. Δηλαδή, το παιδί σας θα αποζητά συνεχώς τα γλυκά. Επιτρέψτε του, λοιπόν, να καταναλώνει ό,τι επιθυμεί και πάντα με μέτρο. Για παράδειγμα, στα πάρτι, δώστε του να καταλάβει ότι τα τσιπς, τα ζαχαρωτά και τα αναψυκτικά είναι τρόφιμα που τρώμε σε τέτοιες "ειδικές" περιπτώσεις.

Μην τα μπουκώνετε

Μη λέτε στα παιδιά «καθάρισε το πιάτο σου». Αυτό δεν τα βοηθά να σταματάνε να τρώνε όταν το σώμα τους, τους λέει να το κάνουν. Όταν τα παιδιά μάθουν να «ακούνε» το σώμα τους και τότε χορταίνει, τότε είναι απίθανο να τρώνε περισσότερο από όσο χρειάζεται.

Η μαγειρική είναι διασκέδαση!

Μαγειρέψτε μαζί με το παιδί και μη φοβάστε ότι θα λερώσει την κουζίνα ή ότι θα σας εμποδίσει να ετοιμάσετε το φαγητό σας. Η μαγειρική μπορεί να είναι άκρως διασκεδαστική και ταυτόχρονα εκπαιδευτική. Μάθετε στο παιδί κάποιους βασικούς κανόνες και ταυτόχρονα δείξτε του τι είναι υγιεινό. Μπορείτε, επίσης, να ετοιμάσετε συνταγές με φαντασία που θα το ενθουσιάσουν και έτσι θα τις φάει πιο εύκολα.

Να είστε παράδειγμα προς μίμηση!

Δείχνετε στα παιδιά πώς να τρώνε σωστά. Καταναλώστε μαζί τους όσο το δυνατόν περισσότερα υγιεινά τρόφιμα.





Οι συμβουλές είναι από τη [διατροφολόγο κ. Αλεξάνδρα Δαμβουνέλη](#).

6° Νηπιαγωγείο Χαλκίδας

Οκτώβριος 2021

Για τα παιδιά.....

Το τραγούδι της υγιεινής διατροφής

Στο  τυράκι λέμε ΝΑΙ
Και στο  γάλα λέμε ΝΑΙ
Στα  ψαράκια λέμε ΝΑΙ
Και στο  λάδι λέμε ΝΑΙ
Στο  ψωμάκι λέμε ΝΑΙ
Και στα  χόρτα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ στις  καραμέλες
ΟΧΙ και στα  παχωτά
ΟΧΙ στις  σοκολάτες
ΟΧΙ στα  γλυκά

Στα  φρούτα ΝΑΙ
Στο  γάλα ΝΑΙ
Στο  μέλι ΝΑΙ

Όλοι στην υγεία λέμε ΝΑΙ

