

Έξυπνα tips για να εμπλουτίσετε το διατολόγιο των παιδιών με τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας!

Φρούτα-Λαχανικά

Προσπαθήστε να προσθέσετε κάποιο φρούτο ή λαχανικό σε κάθε γεύμα του παιδιού. Παίξτε με τα χρώματα παρακινώντας το παιδί σας να ζωγραφίσει ένα ουράνιο τόξο με τα χρώματα των φρούτων και των λαχανικών που κατανάλωσε κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Γίνετε παράδειγμα προς μίμηση και μη περιμένετε να φάει το παιδί σας κάποιο τρόφιμο αν εσείς πρώτοι το αποκλείσετε από τη διατροφή σας. Δημιουργήστε ένα νόστιμο χρωματιστό πουρέ λαχανικών, εάν το παιδί σας αρνείται να φάει λαχανικά. Σερβίρετε τα λαχανικά με συνοδεία κάποιου υγιεινού ντιπ όπως τζατζίκι, ή ντιπ τυριού και αφήστε τα παιδιά να φάνε όσο θέλουν. Στην περίπτωση που δεν τρώνε τα φρούτα δημιουργήστε δυναμωτικούς φρουτοχυμούς με ποικιλία φρούτων.

Γάλα-Γαλακτοκομικά

Αν τα παιδιά σας δυσκολεύονται να πιούν γάλα μπορείτε να το συνοδεύσετε με κάποιο φρούτο και να δημιουργήσετε ένα ρόφημα τύπου milkshake. Μπορείτε, επίσης, να τους προσφέρετε υγιεινά σνακ όπως γιαούρτι με φρούτα φρέσκα ή αποξηραμένα, ξηρούς καρπούς, δημητριακά ολικής αλέσεως (νιφάδες βρώμης, κριθαριού) και μέλι.

Ψάρι

Εάν τα παιδιά σας δεν τρώνε ψάρι μπορείτε να το συνοδεύσετε με κάποιο άλλο τρόφιμο που μπορεί να αρέσει στο παιδί σας ή να φτιάξετε ψαροκροκέτες. Μη σταματάτε να δίνετε ερεθίσματα στο παιδί. Μπορεί «σήμερα» να μη θέλει να φάει ψάρι ή κάποιο άλλο τρόφιμο, όμως «αύριο» μπορεί να αλλάξει γνώμη. Μη τα πιέζετε, φροντίστε όμως να υπάρχουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες στο τραπέζι σας και παρακινήστε το παιδί σας να δοκιμάσει χωρίς φωνές και απειλές.

10 τρόποι για να μάθει το παιδί σας να τρώει όλα τα τρόφιμα:

1. Να εφαρμόζει μικρά και συχνά γεύματα.
2. Το πιάτο του να μην περιέχει μεγάλη ποσότητα φαγητού.
3. Μην ετοιμάζετε για το παιδί ξεχωριστό φαγητό.
4. Επιλέγετε ένα σερβίτσιο με χαρούμενα χρώματα και ελαφρύ, ώστε εύκολα να μπορεί να το χειριστεί με τα χέρια του και να «παίξει» με αυτό.
5. Αποφύγετε τα διάφορα γλυκά ή αλμυρά σνακ μεταξύ των γευμάτων όπως σοκολάτες, πατατάκια, αναψυκτικά κλπ, τα οποία σίγουρα θα περιορίσουν ακόμα περισσότερο την όρεξή του για φαγητό.
6. Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε τα γλυκά ως επιβράβευση.
7. Μάθετε το παιδί να ασκεί συστηματική φυσική δραστηριότητα. Καλό θα ήταν να το γράψετε, παράδειγμα, σε κάποιο αθλητικό σύλλογο.
8. Πηγαίνετε να ψωνίσετε στο σούπερ μάρκετ μαζί τους: Η αγορά ειδών διατροφής μπορεί να διδάξει το παιδί σας πολλά πράγματα σχετικά με το φαγητό και τη διατροφή. Συζητήστε από που προέρχονται τα φρούτα, τα λαχανικά, το γάλα και το κρέας. Αφήστε τα παιδιά σας να κάνουν μόνο τους υγιεινές επιλογές.
9. Ακολουθήστε την ίδια διατροφή με το παιδί σας. Μην ξεχνάτε ότι οι γονείς αποτελούν διατροφικό πρότυπο για τα παιδιά.
10. Παροτρύνε το παιδί σας να πίνει νερό πριν το φαγητό. Βοηθάει στον «καθαρισμό» του πεπτικού συστήματος και είναι λάθος να εμποδίζουμε το παιδί να πει μήπως και του κοπεί η όρεξη. Στις μικρές ηλικίες δεν έχει ακόμη πλήρως ανεπτυγμένο το μηχανισμό ρύθμισης της θερμοκρασίας και μπορεί να ξεχνάει να πίνει νερό.