

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΦΑΕ, ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ, ΜΠΡΟΚΟΛΟ

Κι αν δεν θέλει σήμερα, δεν πειράζει! Η μάχη για να (ανα)θρέψετε το παιδί σας μοιάζει συχνά με πόλεμο, οπότε... χαλαρώστε: θα χάσετε κάποιες από τις καθημερινές μάχες, θα κερδίσετε πολύ περισσότερες, αλλά στο τέλος θα βγείτε νικητές και οι δύο. Και όταν μεγαλώσει το βλαστάρι σας σίγουρα θα λέει κι αυτό πως «σαν της μαμάς μου (ή του μπαμπά μου) το φαγητό, δεν υπάρχει άλλο!»

ΚΕΙΜΕΝΟ | **ΕΛΕΝΑ ΣΠΑΝΔΩΝΗ** (spandoni@enet.gr)

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΠΑΙΔΙ 6

Φτάσατε, λοιπόν, στην ευχάριστη θέση να κάθεστε αντικριστά στο τραπέζι της κουζίνας με έναν μικρούλη συνδαιτυμόνα που τρώει ό,τι κι εσείς, χειρίζεται μόνος του τα μικρά του μαχαιροπίρουνα, έχει το ποτηράκι του που μοιάζει πολύ με το δικό σας (άντε να 'χει επί πλέον και ένα καλαμάκι), την πετσετούλα του, όλα! Ένας μικρός ανθρωπάκος που έχει αφήσει πίσω του τις κρέμες, τις βρεφικές τροφές και το γάλα από το μπιμπερόν και τρωγοπίνει με άνεση, φιλοκουτοσμπολεύει πάνω από τη σαλάτα, έχει προτιμήσεις για το πώς ακριβώς θέλει μαγειρεμένο το φιλέτο του και συνοδεύει το γεύμα του με το χυμό που του αρμόζει. Αμέ, πώς;

Βέβαια, το θέμα φαγητό για τα «ανεξάρτητα» τριχρονα παιδιά σας, αλλά και για τα μεγαλύτερα (εκεί, λίγο πριν πατήσουν τη δύσκολη εφηβεία), δεν είναι πάντα εύκολο και πολλές φορές η εμπειρία δεν είναι καθόλου, μα καθόλου ευχάριστη. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά διαρκώς ανακαλύπτουν τον θαυμαστό κόσμο των γεύσεων, αλλά και των υφών και των συνδυασμών τους. Επίσης, ανακαλύπτουν τα όριά σας και μαζί και τα δικά τους. Πολλές φορές η μάχη πάνω από ένα πιάτο αρακά (στην πραγματικότητα) δεν αφορά τη γεύση της συγκεκριμένης τροφής, αλλά εξελίσσεται σε σύγκρουση εξουσίας, για το ποιος έχει το πάνω χέρι σ' αυτό το σπίτι και σ' αυτή την κουζίνα, βρε αδερφέ. Και μη βιαστείτε να πείτε ότι εσείς ποτέ δεν το έχετε κάνει αυτό! Το έχετε κάνει. Και είναι φυσιολογικό. Κι όταν τελειώνουν

οι αψιμαχίες, που σε κάποιες περιπτώσεις καταλήγουν με αναποδογυρισμένα πιάτα στο τραπέζι, εσάς να ανακατεύετε με μανία το από ώρα κρύο φαγητό στην κατασρόλα και τον μπόμπιρα τιμωρημένο στο δωμάτιό του, σκεφτείτε ότι, δεν πειράζει, μάχη ήταν και πέρασε. Στο κάτω κάτω της γραφής, και η αγάπη (όπως κι ο έρωτας) περνάει από το στομάχι και σίγουρα θα βρείτε τον τρόπο να τη δώσετε σε σπουδαίες δόσεις στο βλαστάρι σας.

Βασικοί κανόνες για την παιδική διατροφή:

- ❶ Οι διατροφικές συνήθειες που αποκτά ένα παιδί στα πρώτα χρόνια της ζωής του θα το ακολουθούν για πάντα.
- ❷ Δεν υπάρχει κανένας λόγος να άγχεστε. Αν το παιδί σας δεν φάει μια μέρα φρούτο ή δεν φάει όλο του το φαγητό δεν τρέχει τίποτα! Το άγχος μόνο εκνευρισμό θα δημιουργήσει στο παιδί και σ' εσάς.
- ❸ Η όρεξη των παιδιών θυμίζει γιο-γιο. Μπορεί να πέσουν σαν πεινασμένοι λύκοι στο μεσημεριανό και μετά βίαια να αγγίξουν το βραδινό. Το φυσιολογικό παιδί καλύπτει τις ανάγκες του στο διάστημα ολόκληρου του εικοσιτετράωρου. Αν δεν έφαγε αρκετά σ' ένα γεύμα, τότε θα φάει περισσότερο στο επόμενο.
- ❹ Φροντίστε μια φορά την ημέρα να κάθετε όλοι μαζί στο τραπέζι. Αν και δεν είναι εύκολο, προσπαθήστε να το

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

© IJETA/CITY IMAGES/DEAL IMAGE

πετύχετε. Και γενικά σκεφτείτε ότι ούτε σ' εσάς αρέσει να τρώτε μόνοι σας σ' ένα εστιατόριο, όπως επίσης ότι δεν θέλετε την ώρα που τρώτε κάποιος να γυρίζει πάνω από το κεφάλι σας και να σας μετράει τις μουκιές. Ε, το ίδιο ισχύει και για το παιδί σας!

❶ Σεβαστείτε την προσωπικότητα και τα γούστα του. Αυτό ξέρει καλύτερα αν προτιμάει τις πατάτες ή τα καρότα ή αν θέλει τη σαλάτα του σε ξεχωριστό πιάτο. Φροντίστε να του δίνετε αρκετές επιλογές, όσο γίνεται στο πλαίσιο της ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής.

❷ Μάθετε το παιδί σας να σέβεται τον κόπο σας στην προετοιμασία του φαγητού και μην αντικαθιστάτε ένα πιάτο που δεν του αρέσει μ' ένα γλυκό ή μ' ένα μπολ δημητριακά. Γενικά, και στη διαδικασία του φαγητού πρέπει να είστε όσο υποχωρητικοί και ευέλικτοι χρειάζεται, χωρίς να επιτρέπετε στο παιδί σας να ξεπερνάει τα όρια.

❸ Δεν υπάρχει ιδανικό βάρος. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και κάθε παιδί έχει διαφορετικές διατροφικές ανάγκες. Μην το μπουκώνετε επειδή «ο Γιωργάκης δίπλα τρώει τη διπλάσια ποσότητα». Εμπιστευτείτε το ένστικτο του παιδιού και μη διαστρεβλώνετε το κριτήριο του προσφέ-

ροντάς του διαρκώς λιχουδιές «μπας και βάλει κάνα γραμμάριο πάνω του»...

❹ Ακόμη κι αν ανεβάζετε πίεση όταν το βλέπετε να λιγουρεύεται «σκουπιδοφαγητό» («εγώ σε μεγάλωσα με τα καλύτερα, έχω δώσει μια περιουσία στα βιολογικά για να τρως εσύ πίτσα; Φάε, παιδάκι μου, το μπροκολάκι σου...»), μην του το στερείτε. Αφήστε το να κάνει το κέφι του. Είναι μια φάση που θα την περάσει, ούτως ή άλλως. Επίσης, όσο κι αν δεν σας αρέσει, πολλοί συμμαθητές του θα οργανώσουν τα πάρτι τους στις αίθουσες γρήγορων εστιατορίων και δεν μπορείτε, φυσικά, να του στερήσετε τους φίλους του... Όσο πιο σωστές είναι οι βάσεις που έχει πάρει από το σπίτι τόσο πιο σύντομος θα είναι ο τουρισμός στα ταχυφαγεία της... μοδός. Εξάλλου, μπορείτε πάντα να φτιάχνετε δικά σας σουβλάκια, πίτσες μέχρι και μπέργκερ (δείτε τις συνταγές που ακολουθούν), νοστιμότητα και θρεπτικότητα.

Και τελευταίος (και βασικός) κανόνας: Μοιραστείτε με το παιδί σας την αγάπη για το μαγείρεμα και το καλό φαγητό. Τα παιδιά αναπαράγουν πάντα αυτό που βλέπουν στο περιβάλλον τους. Δεν μπορείτε να λέτε ψέματα στο παιδί σας για το φαγητό. Δεν μπορείτε να του σερβίρετε

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ, ΑΛΛΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΝΑ ΚΑΘΕΣΤΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ. ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΟΤΙ ΟΥΤΕ ΚΑΙ Σ' ΕΣΑΣ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ ΣΕ ΕΝΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ. ΕΠΙΣΗΣ, ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ: ΟΠΩΣ ΕΣΕΙΣ ΔΕΝ ΘΕΛΕΤΕ, ΤΗΝ ΩΡΑ ΠΟΥ ΤΡΩΤΕ, ΚΑΠΟΙΟΣ ΝΑ ΓΥΡΙΖΕΙ ΠΑΝΩ ΑΠ' ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΣΑΣ ΜΕΤΡΑΕΙ ΤΙΣ ΜΠΟΥΚΙΕΣ, ΤΟ ΙΔΙΟ ΙΣΧΥΕΙ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ!

ψητά λαχανικά κι εσείς να καταπίνετε λίτρα ολόκληρα αεριούχων αναψυκτικών και να τη βγάξετε με τυρόπιτες από το φούρνο της γειτονιάς. Μαγειρέψτε μαζί του, φάτε μαζί του και μοιραστείτε την έκπληξη κάθε νέας γεύσης και την πληρότητα, σωματική και ψυχική, που έρχεται όταν απολαμβάνετε ένα θρεπτικό γεύμα, μαγειρεμένο με φροντίδα και αγάπη.

Ισορροπημένη και πλήρης διατροφή

Η πλήρης και ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει 7 ολόκληρες ομάδες τροφίμων, που είναι όλες απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

Η ποσότητα των τροφών και ο αριθμός των γευμάτων διαμορφώνεται ανάλογα με την όρεξη του παιδιού, αλλά και με τις ιδιαίτερες διατροφικές του ανάγκες, οι οποίες διαφέρουν και ανάλογα με την ηλικία, αλλά αλλάζουν και από παιδί σε παιδί.

Η όρεξη ενός νηπίου, για παράδειγμα, μειώνεται με τον καιρό σε ένταση, ωστόσο ο οργανισμός του έχει ανάγκη

από σταθερή ροή τροφών ώστε να βοηθήσει τον εγκέφαλο στην ανάλυση και την επεξεργασία των διαφόρων πληροφοριών που δέχεται. Σ' αυτήν τη φάση, τα δύο τρίτα του φαγητού που καταναλώνει ένα νήπιο χρησιμοποιούνται από τον εγκέφαλο. Για να κρατήσουν σε υψηλά επίπεδα το ζάχαρο, τα μικρά παιδιά χρειάζεται να τρώνε και να πίνουν κάθε δύο με τρεις ώρες – ακόμη κι αν πρόκειται αιλιώς για ένα σνακ.

Όταν μιλάμε για σωστή διατροφή, συνήθως μας έρχεται στο νου η «στερητική» διαίτα. Γονείς αγχωμένοι με το βάρος τους, που συχνά πυκνά καταφεύγουν σε αδυνατιστικές διατροφές για να χάσουν βάρος, δημιουργούν στα παιδιά τους την αίσθηση ότι «ισορροπημένο» είναι αυτό που σου «απαγορεύει ό,τι σ' αρέσει». Γίνονται ευαίσθητα σε ορολογίες όπως «σωστή διατροφή» και «διατροφικές αξίες» και το ρίχνουν στα ανθυγιεινά σνακ και ζαχαρώδη αναψυκτικά. Βασικά, αυτό που κάνουν είναι να σας συμπαραστέκονται στη στέρηση και με τη στάση τους να προσαθούν να σας παρηγορήσουν.

Αφήστε, λοιπόν, τις ταμπέλες και την ιατρική ορολογία και ετοιμάστε για τα παιδιά σας απλό, φρέσκο και νόστιμο φαγητό που θα περιέχει απ' όλα! Τι σημαίνει απ' όλα; Θα σας πούμε ευθύς αμέσως. Εσείς διαβάστε τα, κατανοήστε τα και μετά... ξεχάστε τα! Δεν είναι ανάγκη να ξέρει το παιδί σας ότι όταν τρώει μια φέτα ψωμί καταναλώνει ένα αμυλούχο προϊόν το οποίο αποτελεί βασική πηγή γλυκόζης. Ας λέει ότι τρώει ζεστό ψωμάκι!

Στο βιβλίο «Από μικρός στα βάσανα ή στην υγιεινή κουζίνα;» της Ελένης Παρασκευά-Πανοπούλου (εκδόσεις Πατάκη) περιγράφονται με απλό τρόπο οι κατηγορίες τροφίμων και οι χρήσιμες πληροφορίες που χρειάζεται να ξέρουμε για την κατανάλωσή τους:

- Το κρέας, το ψάρι και το αβγό είναι οι σημαντικότερες πηγές ζωικής πρωτεΐνης: εξασφαλίζουν στο σώμα την κατασκευή και τη συντήρηση της μυϊκής του μάζας. Ωστόσο, πρέπει να αποφεύγεται η καθημερινή κατανάλωση κρέατος, καθώς φορτώνει το σώμα με υπερβολικό «κρυφό λίπος» – το κορεσμένο λίπος, που βλάπτει τα αγγεία και την καρδιά. Να τρώτε λίγο από τα τρόφιμα με «κρυφό λίπος» (κρέας, αβγό, αλλαντικά), για να έχετε υγεία και σωστό σωματικό βάρος.
- Το γάλα και τα γαλακτοκομικά (γιαούρτι, τυρί) είναι πλούσια σε ασβέστιο: εξασφαλίζουν την ανάπτυξη και την υγεία του σκελετού και των δοντιών.
- Τα αμυλούχα (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες), τα όσπρια και τα δημητριακά είναι οι πηγές γλυκόζης του οργανισμού, με άλλα λόγια είναι η βενζίνη του! Εξασφαλίζουν ενέργεια και κορεσμό. Το ψωμί ολικής άλεσης, δηλαδή το «μαύρο» ή το «πολύσπορο» ψωμί, έχει πιο πολλές φυτικές

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΤΟ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Όταν επιλέγετε μια χρωματική ποικιλία λαχανικών και φρούτων, δημιουργώντας στο τραπέζι σας ένα «ουράνιο τόξο», πετυχαίνετε τη σωστή πρόσληψη βιταμινών και μετάλλων, καθώς και πολλών αντιοξειδωτικών.

Το πράσινο. Τα πράσινα λαχανικά και φρούτα περιέχουν κλωροφύλλη, χάρη στην οποία ένα φυτό μπορεί να μετατρέψει το φως του ήλιου σε ενέργεια. Τα πράσινα λαχανικά περιέχουν βιταμίνες Α, C και Ε, καθώς και μια ποικιλία μεταλλικών στοιχείων. Τα πιο σκούρα πράσινα λαχανικά περιέχουν επίσης λουτεΐνη και ινδόλες, τα οποία έχουν αντιοξειδωτικές και ευεργετικές για τον οργανισμό ιδιότητες.

Πηγές: Μπιζέλια, μπρόκολο, πράσινες πιπεριές, αγγούρι, σπανάκι και σπαράγγια.

Το κόκκινο. Το φυσικό ερυθρό χρώμα στα φρούτα και τα λαχανικά οφείλεται στο λυκοπένιο ή σε ανθοκυανίνες, δύο αντιοξειδωτικά τα οποία εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες που μπορεί να βλάψουν τα κύτταρα.

Πηγές: Καρπούζι, ντομάτα, ροζ γκρέιπφρουτ, κόκκινα λάχανα, παντζάρι, κερράσια.

Το κίτρινο. Τα πορτοκαλιά και κίτρινα φρούτα ή λαχανικά είναι γεμάτα με φυσικές χρωστικές ουσίες που ονομάζονται καροτινοειδή.

Ενήλικοι οι οποίοι καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες λαχανικών πλούσιων σε καροτινοειδή μειώνουν σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισης μιας καρδιακής προσβολής. Οι καλακίθες, οι γλυκοπατάτες, τα ντομά (δισσκοριόειες) και τα καρότα είναι γεμάτα Β-καροτένιο (βιταμίνη Α), ενώ τα εσπεριδοειδή έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C.

Πηγές: Κίτρινες πιπεριές, πορτοκάλια, βερνίκια, ροδάκινα, κίτρινα δαμάσκηνα, γλυκό καλαμπόκι.

Το μπλε. Τα λαχανικά και φρούτα με μοβ και μπλε χροιά παίρνουν το χρώμα τους από τις υδατοδιαλυτές αντιοξειδωτικές χρωστικές ουσίες ανθοκυανίνη και φαινόλη, οι οποίες πιστεύεται ότι ίσως βοηθούν στην αποφυγή του καρκίνου, των εγκεφαλικών και των καρδιοπαθειών, καθώς και στη βελτίωση της μνήμης μας.

Πηγές: Παντζάρι, μύρτιλλα, μελιτζάνες, σταφύλια, σταφίδες, σούκα, δαμάσκηνα.

Άσπρο. Τα λευκά φρούτα και λαχανικά περιέχουν περισσότερες ανθοξανθίνες, καθώς και ευεργετικές για την υγεία μας χημικές ουσίες, όπως η αλλικίνη, η οποία έχει τη φήμη ότι ρίχνει τη χοληστερίνη και την αρτηριακή πίεση και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του στομάχου και των καρδιοπαθειών.

Πηγές: Μπανάνια, κουνουπίδι, σκόρδο, παστινάκι, κρεμμύδια.

ίνες και βοηθά να νιώθετε περισσότερο ώρα χορτάτος και να μην τσιμπολογήσ...

- Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι οι πηγές των φυτικών ινών, πολλών βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων: εξασφαλίζουν την καλή λειτουργία και την υγεία του εντέρου και, σε ένα πλήρες γεύμα που έχει και το απαραίτητο άμυλο (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες), συμβάλλουν στη διάρκεια του κορεσμού. Με άλλα λόγια, η σαλάτα και το φρούτο στο γεύμα σε βοηθούν να μείνεις πιο πολλή ώρα χορτάτος.

- Το λίπος (λάδι, βούτυρο, μαργαρίνη) περιέχει τις απαραίτητες λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, Ε και Κ. Είναι πολύ χρήσιμο θρεπτικό συστατικό, είναι όμως και εξαιρετικά πλούσιο σε θερμίδες. Μια μικρή ποσότητα μας δίνει πάρα πολλές θερμίδες πριν το καταλάβουμε! Προσοχή, λοιπόν. Χρειάζεται μέτρο, μεζούρα, όπως η κουταλιά της σούπας, για να έχετε τον έλεγχο της ποσότητας του «φανερών λίπους»

που καταναλώνετε σε κάθε γεύμα.

- Η ζάχαρη, το μέλι, η μαρμελάδα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Το απογευματινό είναι η κατάλληλη ώρα της ημέρας για τη χαρά ενός μικρού γλυκού, όχι όμως και για καταχρήσεις.

- Το νερό είναι το μόνο απαραίτητο υγρό για τον οργανισμό, γιατί μας ενυδατώνει και μας βοηθάει να αποβάλλουμε τις τοξίνες από το σώμα μας. Η υπερβολική κατανάλωση φρουτοχυμών και αναψυκτικών του εμπορίου μάς επιβαρύνει με περιττές ποσότητες ζάχαρης και, τελικά, με περιττές θερμίδες. Επομένως, όλα αυτά μας παχαίνουν και μας κάνουν κακό.

Στοιχεία από κάθε ομάδα τροφίμων αλληλοσυμπληρώνονται και, στη σωστή ποσότητα, συνθέτουν κάθε φορά αυτό που ονομάζουμε πλήρες γεύμα. ■