

Τσιμπήματα για παιδιά



Τα τσιμπήματα είναι μέρος της αναψυχής των παιδιών. Τόσο πολύ μάλιστα που ένα τέταρτο της διατροφικής τους ενέργεια σε μια μέρα έρχεται απ' αυτά. Αν όμως τα ενδιάμεσα απειλούν να γίνουν πιο συχνά και πιο απαραίτητα από τα γεύματα τότε τα υγιεινά ενδιάμεσα πρέπει να μουν σε εφαρμογή.

Οι γονείς παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσουν τα παιδιά τους να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ του τι εστί υγιεινό ενδιάμεσο και τι όχι. Σας παραθέτουμε λοιπόν μερικές συμβουλές για να σας ευκολύνουμε σ' αυτό σας το καθήκον.

- **Νήπια προσχολικής ηλικίας (1 – 6 ετών):** Σ' αυτή την ηλικία πρέπει να σκέφτεστε «μικρά». Να προσφέρετε μια κουταλιά της σούπας για κάθε χρόνο! Για παράδειγμα ένα παιδί 4 ετών χρειάζεται 4 κουταλιές σούπας γιαούρτι σαν ενδιάμεσο. Αποφύγετε μεγάλες ποσότητες που θα επηρεάσουν τα γεύματά τους μετά.
- **Σχολικής ηλικίας (7 – 12 ετών):** Σ' αυτή την ηλικία τα παιδιά αρχίζουν να διαλέγουν τα δικά τους ενδιάμεσα. Οι διαφημίσεις όμως και το τι κάνουν τα άλλα παιδιά της παρέας τους, τους επηρεάζει σ' αυτή την επιλογή τους. Γι' αυτό παραμείνετε μπλεγμένοι στη διαδικασία αυτή και μην επιτρέψετε στα παιδιά σας να πέσουν θύματα της «μόδα» και του «μιμητισμού».
- **Έφηβοι:** Καθώς τα παιδιά πολεμούν για ανεξαρτησία, το φαγητό τους γίνεται όλο και πιο λίγο ελεγμένο! Σ' αυτή την ηλικία συνηθίζουν να τρώνε περισσότερα ενδιάμεσα και λιγότερα γεύματα. Μην τα αφήσετε να παρεκτραπούν στο βούρκο του λίπους και των ταχυφαγίων. Καλέστε τους φίλους τους σπίτι και κάντε τους το τραπέζι, και ζητήστε από τα παιδιά σας να σας βοηθούν με την ετοιμασία και επιλογή των γευμάτων. Όσο πιο πολύ συμμετέχουν στη διατροφή τους και της οικογένειας, τόσο πιο υγιεινά θα τρέφονται.

Τα υγιεινά ενδιάμεσα μαθαίνονται νωρίς και μετά γίνονται τρόπος ζωής. Φυσικά δεν είναι ποτέ αργά να τα εκπαιδεύσετε προς τη σωστή κατεύθυνση, αλλά καλύτερα πρόληψη παρά θεραπεία!

Να έχετε πάντα αποθέματα υγιεινών ενδιάμεσων

Ποια είναι τα καλύτερα ενδιάμεσα; Τα υγιεινά! Αυτά δηλαδή που περιέχουν πολλές φυτικές ίνες και λίγο λίπος. Αφού όμως η ευκολία είναι ακόμη ένα βασικό στοιχείο, όπως επίσης και οι γευστικές προτιμήσεις των παιδιών, εξυπηρετήστε τα ανάλογα και οργανωθείτε.

Εδώ θα βρείτε ένα κατάλογο με υγιεινά ενδιάμεσα για να πάρετε την αρχική ιδέα:

Αποβουτυρωμένο γάλα, τυρί και γιαούρτι
Φρέσκα φρούτα και λαχανικά κομμένα και έτοιμα
Παγωτά φρούτων (δέστε τη συνταγή)
Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, γαλοπούλα ή κοτόπουλο, και μαγιονέζα χωρίς λιπαρά.

Καλαμπόκι (Popcorn) Δημητριακά προγεύματος

Σαν γενικός κανόνας, τα παιδιά πρέπει να τρώνε κάθε τρεις ώρες. Το ίδιο φυσικά ισχύει και για τους μεγάλους. Γι' αυτό να είστε προετοιμασμένοι με υγιεινά ενδιάμεσα ούτως ώστε όταν θέλουν να τσιμπήσουν κάτι από πείνα ή απλά για διάλειμμα, να βρουν το κατάλληλο ενδιάμεσο έτοιμο!

Ο χυμός;

Τα παιδιά συνήθως προτιμούν τους χυμούς από το νερό ή ακόμη και τα φρούτα. Όμως, παρόλο που πολλοί γονείς επιτρέπουν την ανεξέλεγκτη κατανάλωση χυμών από τα παιδιά τους, αυτό είναι λάθος γιατί οι χυμοί εμπορίου περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και θερμίδων (περισσότερο μάλιστα και από τα αναψυκτικά). Εδώ εσείς ετοιμάστε τους ένα ποτήρι χυμό από φρέσκα φρούτα!!

Στοιχεία διατροφής στις ετικέτες τροφίμων:

Παρόλο που μπορεί να δείτε πολλά τρόφιμα που φωνάζουν «χαμηλό σε λίπος», «χαμηλό σε θερμίδες» «χωρίς ζάχαρη» «χωρίς λίπος» κλπ., να είστε προσεκτικοί και να διαβάσετε τις ετικέτες. Διαβάστε τα μικρά γράμματα – εκεί θα βρείτε τις πληροφορίες που χρειάζεστε. Και κάτι ακόμη, ελέγξτε τις μερίδες γιατί μπορεί να είναι υπερβολικά και παράλογα μικρές.

Μικροσυμβουλές για τα ενδιάμεσα

Δεν είναι πάντοτε εύκολο να πείσετε τα παιδιά να τρώνε υγιεινά. Δοκιμάστε με πειράματα από τις ακόλουθες τεχνικές:

- **Προσφέρετε παρόμοιες επιλογές.** Για παράδειγμα, μην πείτε «θες παγωτό ή κράκερ;» Δώστε τους παρόμοιες επιλογές όπως: μήλο ή πορτοκάλι, κράκερ ή μπισκότα σκέτα κλπ.
- **Προσφέρετε ποικιλία.** Διαλέξτε ενδιάμεσα από διάφορα μέρη της πυραμίδας και μην τα επαναλαμβάνετε συχνά γιατί τα παιδιά θα τα βαρεθούν.
- **Να είστε δημιουργικοί.** Ντύστε τα φρούτα και τα λαχανικά! Ετοιμάστε σέλινο με λίγο φιστικοβούτυρο, ή καρότα με λεμόνι, ή κράκερ με ποικιλία τυριών. Κόψτε τα λαχανικά σε διάφορα σχήματα! Παίξτε!
- **Μην τα παρατήσετε αν τα παιδιά σας είναι ιδιότροπα.** Παρόλο που δεν μπορείτε να τα πείσετε να φάνε οτιδήποτε, δοκιμάστε διάφορους συνδυασμούς και σμίξτε τους με γνωστά τους και αγαπητά φαγητά. Η επανειλημμένη έκθεση τους σ' αυτά τα φαγητά κάποια στιγμή θα επιφέρει αποτελέσματα. Μην τα τιμωρήσετε όμως αν αρνιούνται. Αυτό θα δημιουργήσει αρνητικά συναισθήματα για τα συγκεκριμένα ενδιάμεσα και μετά θα είναι σχεδόν αδύνατο να τα δεχτούν.
- **Παρακολουθείστε τι τρώνε τα άλλα παιδιά.** Αν τα άλλα παιδιά τρώνε υγιεινά τότε θα τα μιμηθούν και τα δικά σας παιδιά.
- **Αποφύγετε τα ενδιάμεσα που είναι πολύ κοντά σε γεύματα.** Αν τα παιδιά φάνε ενδιάμεσο πολύ κοντά στην ώρα τους γεύματος, τότε δεν θα πεινούν, θα αποφύγουν το δείπνο και μετά όταν πεινάσουν θα καταφύγουν και πάλι στα ενδιάμεσα.

Να θυμάστε όμως πως οι συνήθειες και οι επιλογές των παιδιών σας δεν θα αλλάξουν από τη μια μέρα στην άλλη. Μπορεί να πάρει βδομάδες ή και μήνες αυτή η διαδικασία. Όμως η διδασκαλία των σωστών επιλογών τροφής θα τους βοηθήσει να ζήσουν μια ζωή χωρίς ασθένειες. Γι' αυτό να επιμείνετε. Βασικό στοιχείο φυσικά είναι και ο δικός σας τρόπος διατροφής και το πρότυπο που εσείς

καθορίζετε στο σπίτι σας. Δεν μπορείτε να τρώτε εσείς σοκολάτες και να περιμένετε από τα παιδιά σας να τρώνε σέλινο και καρότα.

www.diatrofologos.com