

7 βήματα για καλύτερη παιδική Διατροφή

Η διατροφή των παιδιών είναι υπόθεση όλων μας, ανεξάρτητα αν είμαστε γονείς, εκπαιδευτικοί ή νέοι που απλά νοιάζονται για το μέλλον αυτής της χώρας και ολόκληρου του πλανήτη. Η αύξηση της διατροφικής ευφυΐας των παιδιών έχει πολλά βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα οφέλη για όλους μας. Η υγεία των παιδιών μεταφράζεται σε μία πιο δημιουργική και παραγωγική αυριανή γενιά και σημαίνει λιγότερα έξοδα νοσηλείας και φαρμακευτικής περίθαλψης. Η αυξημένη διατροφική ευφυΐα ενός λαού οδηγεί σε εθνική διατροφική ανεξαρτησία και καλύτερη διαχείριση των πόρων της γης που οδηγεί σε οικολογικά και οικονομικά οφέλη για ολόκληρο τον πλανήτη!



Τα παρακάτω 7 βήματα είναι ένα εβδομαδιαίο σχέδιο δράσης που θα σας βοηθήσει να ξεκινήσετε άμεσα τη βελτίωση της διατροφής του παιδιού σας αλλά και τη δική σας. Εστιάστε στο καθένα και βάλτε τα στην πράξη κάθε μία μέρα της ερχόμενης εβδομάδας. Καλή επιτυχία!

1. Φτιάξτε Κανόνες.

Καθίστε με το παιδί και φτιάξτε μαζί νέους κανόνες οικογενειακής διατροφής. Βοηθήστε στο παιδί να καταλάβει γιατί το κάνετε αυτό. Βοηθήστε το να βγάλει τους κανόνες μόνο τους με τη δική σας έξυπνη καθοδήγηση. Μερικοί κανόνες είναι: Θα τρώμε ένα μήλο την ημέρα. Θα τρώμε σαλάτα με κάθε γεύμα, θα τρώμε όσπρια 2 φορές την εβδομάδα, ψάρι 2 φορές την εβδομάδα. Μπορείτε να γράψετε και ποιες μέρες θα τρώτε τι, φτιάχνοντας ένα τυπικό εβδομαδιαίο ημερολόγιο. Μπορείτε να πάρετε και ιδέες για κανόνες από τον δεκάλογο της έξυπνης διατροφής που θα διαμορφώσετε ανάλογα κάνοντας κάθε συμβουλή πιο συγκεκριμένη. Ένας καλός κανόνας που πρέπει να βάλετε είναι το να ορίσετε μία μέρα γλυκού και μία μέρα που θα τρώτε fast food, κατά προτίμηση εκτός σπιτιού.

2. Ξεφορτωθείτε τα Junk Food

Αφού φτιάξετε τους κανόνες, προχωρήστε στο επόμενο βήμα την ίδια ή την επόμενη μέρα: Καθαρίστε το σπίτι από junk food. Βάλτε γλυκά, αναψυκτικά, σοκολάτες με πολύ ζάχαρη, γαριδάκια, πατατάκια, μπισκότα, καραμέλες, κρουασάν και οτιδήποτε άλλο επεξεργασμένο σε μία σακούλα και κρύψτε τα. Με την πρώτη χαρίστε τα σε κάποιον άστεγο, σε κάποιο ζητιάνο ή σε κάποιο ίδρυμα. Κάντε το μαζί με το παιδί για να έχει και αυτό τη χαρά της προσφοράς.

3. Ψωνίστε υγιεινά τρόφιμα.

Πηγαίνετε για ψώνια και αγοράστε υγιεινά τρόφιμα που θα σας βοηθήσουν να εφαρμόσετε τους νέους οικογενειακούς κανόνες διατροφής. Φτιάξτε τη λίστα από το σπίτι μαζί με το παιδί και πηγαίνετε στο σούπερ μάρκετ ή τη λαϊκή αγορά μαζί. Αν το παιδί δει κάτι υγιεινό που θέλει να

πάρτε, παρτε το. Αν θέλει κάτι αυθυγιεινό, απλά επικαλεστείτε τη λίστα και τους κανόνες που βάλατε.

4. Μπείτε στην κουζίνα.

Το επόμενο βήμα είναι να χρησιμοποιήσετε τα υγιεινά τρόφιμα που αγοράσατε και να τα μαγειρέψετε μαζί με το παιδί. Μπείτε στην κουζίνα και ετοιμάστε μαζί ένα υγιεινό γεύμα. Βάλτε το παιδί να σας βοηθήσει και κάντε τη διαδικασία να μοιάζει με παιχνίδι αλλά και παράλληλα με ένα ευχάριστο μάθημα διατροφής. Φτιάξτε κάτι που συνήθως το παιδί δεν τρώει. Είναι βέβαιο πως αν εμπλακεί στην παρασκευή θα είναι πολύ πιο πιθανό να φάει.

5. Φάτε όλοι μαζί.

Το επόμενο βήμα είναι πολύ σημαντικό: Φάτε αυτά που μαγειρέψατε όλοι μαζί, οικογενειακά σε τραπέζι. Κάντε το συνήθεια να τρώτε τουλάχιστον μία φορά τη μέρα όλοι μαζί. Ξεκινήστε το γεύμα με σαλάτα και κάντε μία κουβέντα για το φαγητό που φτιάξατε. Μία καλή ιδέα είναι να αφήσετε το παιδί να εξηγήσει στους υπόλοιπους πως φτιάξατε το φαγητό και τι υλικά έχει μέσα. Μπορείτε επίσης να κουβεντιάσετε για την προέλευση αυτών των υλικών. Κάτι πολύ σημαντικό που χρειάζεται να αναφέρουμε: Φάτε και εσείς το φαγητό που φτιάξατε!

6. Δώστε Υγιεινά Σνακ.

Δώστε στο παιδί υγιεινά σνακ για το σχολείο. Ετοιμάστε το κολατσιό από το προηγούμενο βράδυ μαζί με το παιδί. Φτιάξτε σάντουιτς με μαύρο ψωμί ολικής, γαλοπούλα, μαρούλι, και ντομάτα. Μία άλλη εναλλακτική είναι η τυλιχτή αραβική πίτα με μέλι και ταχίνι. Άλλη μία είναι κάποια υγιεινή μπάρα δημητριακών, παστέλι ή σακουλάκι με δημητριακά ολικής και μαζί με μερικούς ανάλατους ξηρούς καρπούς (πχ καρύδια, αμύγδαλα ή φουντούκια) ή και στραγάλια. Μπορείτε να εναλλάσσετε τις παραπάνω επιλογές από μέρα σε μέρα. Βάλτε επίσης κάθε μέρα στη σακούλα του σχολείου ένα ή δύο φρούτα, για παράδειγμα μία μπανάνα και ένα μήλο και δώστε ένα φυσικό χυμό καθώς και ένα μπουκαλάκι ή παγουράκι με νερό.

7. Αυξήστε τη διατροφική ευφυΐα του παιδιού σας.

Αγοράστε κάποιο βιβλίο διατροφής για παιδιά ή ακόμα καλύτερα, πηγαίνετε σε μία εκδήλωση ή παράσταση που προάγει την Υγεία με Ψυχαγωγικό τρόπο. Πηγαίνετε κάπου που το παιδί θα διασκεδάσει και συγχρόνως θα μάθει για την υγιεινή διατροφή και θα παρακινηθεί ώστε να εφαρμόσει στην πράξη τους κανόνες που βάλατε μαζί. Χρησιμοποιήστε κάθε μέσο για να εμπνευστεί και να ενεργοποιηθεί θετικά το παιδί σας αλλά και εσείς.

Ελάτε να τα πούμε από κοντά σε μία Μουσικομαγειρική μας παράσταση. Αφού τη δείτε όλη η παραπάνω διαδικασία θα είναι πολύ πιο εύκολη. Το παιδί θα έχει μία εμπειρία που θα το συντροφεύει για όλη του τη ζωή και θα το βοηθάει να επιλέγει υγιεινά τρόφιμα κάθε στιγμή. Θα έχει μέσα του μία δυνατή εμπειρία που θα του θυμίζει τη σημασία της σωστής διατροφής. Είμαι απόλυτα σίγουρος πως αν δείτε αυτή την παράσταση, εκτός από το παιδί σας θα παρακινηθείτε και εσείς. Θα βοηθήσει αφάνταστα την προσπάθειά σας και θα κάνει τη διαδικασία πιο εύκολη!

Θα είμαστε και φέτος στο [Φεστιβάλ Μικρόπολις](#) που επιστρέφει ανεπτερωμένο, τέλη Σεπτεμβρίου στην Αθήνα. Θα τα πούμε εκεί! Για περισσότερες πληροφορίες [πατήστε εδώ](#).

Δείτε το βίντεο και αν έχετε ερωτήσεις ή σχόλια, γράψτε τα από κάτω!