

Τίποτα δεν απαγορεύεται! Καλές και κακές επιλογές

Δεν μου αρέσει να χωρίζω τα τρόφιμα σε καλά και κακά. Πιστεύω πως δεν έχει νόημα να πούμε στα παιδιά τι να μην φάνε. Ο εγκέφαλος δεν καταλαβαίνει το «μην» και η προτροπή να «μην» φάει κάτι συνήθως προκαλεί το αντίθετο αποτέλεσμα. Είναι καλύτερα να λέμε τι να τρώνε και παράλληλα να λέμε ότι κάποια τρόφιμα πρέπει να τα τρώμε σε μικρές ποσότητες λίγες φορές το μήνα.



Σύμφωνα με αυτήν τη λογική και ακολουθώντας τις οδηγίες που Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας αλλά και τις Ελληνικές Εθνικές οδηγίες για υγιεινή διατροφή, ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να χωρίσουμε τα τρόφιμα είναι σε τρεις κατηγορίες ανάλογα με συχνότητα και την ποσότητα κατανάλωσής τους. Υπάρχουν **(α)** αυτά που καταναλώνουμε **καθημερινά** και αποτελούν τη βάση της διατροφής μας, **(β)** αυτά που τρώμε **σε εβδομαδιαία βάση** και κάθε μέρα εναλλάσσουμε για ποικιλία και ισορροπία, και (γ) αυτά που τρώμε **σε μικρές ποσότητες ελάχιστες φορές το μήνα**.

Καθημερινά

Τα τρόφιμα που αποτελούν την βάση της διατροφής μας και την βασική πηγή ενέργειας είναι τρόφιμα που τρώμε σε καθημερινή βάση. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά, τα σιτηρά, οι ξηροί καρποί, το ελαιόλαδο (με μέτρο) και τα ελαφριά γαλακτοκομικά κατά προτίμηση γιαούρτι. Από αυτές τις τροφές τα φρούτα, τα λαχανικά, τα σιτηρά και τα δημητριακά είναι αυτά που τρώμε σε μεγαλύτερες ποσότητες ενώ το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί, και

τα δημητριακά είναι συμπληρωματικά και καταναλώνονται σε μικρότερες ποσότητες.

Μία φορά την εβδομάδα

Τα τρόφιμα της δεύτερης ομάδας είναι κυρίως τρόφιμα που μας περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Έχουν σημαντική θέση στην διατροφή μας αλλά δεν τα καταναλώνουμε καθημερινά, κάθε μέρα επιλέγουμε ένα από αυτά: Άπαχο κόκκινο κρέας, άπαχο άσπρο κρέας, αβγά, όσπρια και ψάρια. Μία καλή πρακτική είναι να τρώμε από μία φορά την εβδομάδα το καθένα από αυτά και δεύτερη φορά να τρώμε όσπρια και ψάρια. Με αυτό τον τρόπο έχουμε ένα κυκλικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα που περιλαμβάνει νηστεία με όσπρια 2 μέρες την εβδομάδα και 2 φορές ψάρια. Οι τροφές αυτής της κατηγορίας χρησιμοποιούνται στο ένα γεύμα της ημέρας συνδυασμένες με κάποιες τροφές από αυτές που τρώμε καθημερινά όπως λαχανικά, δημητριακά και γαλακτοκομικά. Αν θέλουμε να μειώσουμε και άλλο την κατανάλωση κρέατος μπορούμε να τρώμε όσπρια και ψάρια από τρεις φορές την εβδομάδα.

Αραιά και που

Η τρίτη ομάδα τροφών είναι αυτή που περιέχει πράγματα που είναι σωστό να τρώμε σπάνια και σε μικρές ποσότητες. Τέτοιες τροφές είναι τα έτοιμα πακεταρισμένα σνακ, το βούτυρο, τα παχυντικά γλυκά, μπισκότα, μπουγάτσες δρόμου, παγωτά, σοκολάτες και άλλα τρόφιμα που ενδεχομένως μπορεί να περιέχουν συντηρητικά ή άλλα ανθυγιεινά συστατικά. Μία καλή συμβουλή είναι να επιλέγουμε την καλύτερη ποιότητα που μπορούμε να αγοράσουμε ή να προτιμούμε τις σπιτικές εκδοχές που εκτός από πιο υγιεινές είναι και πιο οικονομικές.

Είναι λοιπόν προτιμότερα να πούμε στα παιδιά τι πρέπει να τρώνε συχνά αντί να τα ζαλίζουμε με τι δεν πρέπει να τρώνε. Είναι πιο εύκολο να κατανοήσουν ότι κάποιες τροφές πρέπει να τρώγονται μόνο σε ειδικές περιπτώσεις αντί να τους πούμε ότι είναι κακές. Για να λύσουμε το πρόβλημα της κακής διατροφής των παιδιών **πρέπει να κάνουμε τα παιδιά να προτιμάνε από μόνα τους τα υγιεινά φαγητά**. Αυτό μπορεί να γίνει με διατροφική εκπαίδευση, προβολή των ευεργετημάτων της υγιεινής διατροφής και προσωπικό παραδειγματισμό από τους γονείς. Πρέπει τα παιδιά να έουν τα δικά του προσωπικά κίνητρα.

Αυτή είναι η φιλοσοφία της ενεργοποίησης που μεταδίδουμε στα Μουσικομαγειρέματα, μέσα από τις [ζωντανές παραστάσεις](#) αλλά και στο [βιβλίο/CD](#).