

# Ψώνια με τα παιδιά: Ευκαιρία για μάθημα Διατροφής!

Τα ψώνια είναι μία εξαιρετική ευκαιρία για να μάθουν τα παιδιά ότι μπορούν να πηγαίνουν σε ένα κατάστημα χωρίς να υποκύπτουν σε κάθε διαθέσιμο πειρασμό. Στο σούπερ μάρκετ το παιδί μαθαίνει πώς να φέρεται παρατηρώντας τους γονείς. Ακολουθείστε τις παρακάτω συμβουλές και δώστε στα παιδιά σας το καλό παράδειγμα του συνειδητοποιημένου καταναλωτή.



## Το παιχνίδι της εγκράτειας

Παίξτε με τα παιδιά το παιχνίδι της εγκράτειας. Κάντε τα ψώνια σας στο σούπερ μάρκετ προσπαθώντας να μην πέσετε στην φάκα της κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών που δεν έχετε ανάγκη. Χωρίστε την οικογένεια σε δύο ομάδες και κάντε χωριστές λίστες. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα βάλει στο καρότσι λιγότερα άχρηστα και ανθυγιεινά πράγματα. Τέτοια μικρά παιχνιδάκια αυξάνουν τις αντιστάσεις εναντίον καταναλωτικών πειρασμών.

## Κάντε την εγκράτεια παιχνίδι

Μάθετε στο παιδί τη χαρά της αντίστασης σε πειρασμούς που μας δημιουργεί η διαφήμιση. Παίξτε το παιχνίδι της εγκράτειας. Όταν είστε για ψώνια και βλέπετε άλλους να τρώνε γλυκά και fast food φτιάξτε ένα σύνθημα που να σημαίνει πως εσείς δεν ενδίδετε σε τέτοιους πειρασμούς και δεν ακολουθείτε σαν πρόβατα τη μάζα.

## Κουίζ

Βάλτε το παιδί να κάνει έρευνα στο σούπερ μάρκετ. Π.χ. πείτε του να βρει τα κριτσίνια με το λιγότερο αλάτι ή το σνακ με τα λιγότερα κορεσμένα λιπαρά. Με αυτόν τον τρόπο συνηθίζει το παιδί στην ιδέα να διαβάζει ετικέτες και να ψωνίζει προϊόντα.

## Να διαλέξω εγώ!

Βάλτε το παιδί να διαλέξει φρούτα, λαχανικά και άλλα χύμα προϊόντα. Εμένα μου άρεσε πολύ στην λαϊκή να διαλέγω τις ντομάτες και τα άλλα οπωρολαχανικά. Όταν το παιδί διαλέγει τα φρούτα είναι πολύ πιθανό να τα φάει πιο εύκολα όταν θα τα δει στο σπίτι. Στο σπίτι μπορείτε να πείτε στο παιδί «Ορίστε? σου έκοψα τα μήλα που διάλεξες εσύ.»

## Το παράδειγμα του Οδυσσέα

Μπορείτε να θυμίσετε στα παιδιά την ιστορία από την Οδύσσεια όπου ο Οδυσσέας δέθηκε στο κατάρτι για να ακούσει τις σειρήνες χωρίς να παρασυρθεί, ενώ το πλήρωμα είχε βουλώσει τα αυτιά του. Πείτε ότι μπορείτε και εσείς να κάνετε το ίδιο στο διάδρομο με τα γλυκά. Περάστε προσπαθώντας να μην παρασυρθείτε από τα διαφημιστικά τρικ είτε κλείνοντας τα μάτια είτε δείχνοντας εσωτερική δύναμη και συγκράτηση.

## Ελέγξτε τις ετικέτες

Προτού βάλετε κάτι στο καρότσι, ελέγξτε τις ετικέτες. Μάθετε στο παιδί να αναγνωρίζει και να αποφεύγει τα τρόφιμα με πολύ ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά. Κάντε το ένα είδος παιχνιδιού να διαβάζετε τις ετικέτες των προϊόντων που αγοράζετε. Αν δεν έχετε χρόνο την ώρα που ψωνίζετε, μπορείτε να το κάνετε στο σπίτι.

## Αποφύγετε τη ζάχαρη

Η ζάχαρη είναι από τους μεγαλύτερους εχθρούς της υγείας και υπάρχει στα επεξεργασμένα τρόφιμα σε μορφές που δεν είναι πάντα εύκολα αντιληπτές. Για παράδειγμα, ένα τρόφιμο μπορεί να περιέχει σιρόπι γλυκόζης, φρουκτόζη, δεξτρόζη ή διάφορα άλλα χημικά γλυκαντικά. Είναι καλύτερα να επιλέγουμε τρόφιμα με φυσικές πηγές ζαχαρών όπως τα φρούτα, οι φυσικοί χυμοί και το μέλι.

## Μακριά από Υδρογονωμένα λιπαρά

Τα περισσότερα τυποποιημένα είδη σφολιάτας, μπισκότα, κέικ ακόμα και ψωμια περιέχουν εκτός από άσπρο αλεύρι, ζάχαρη και γάλα σε σκόνη, υδρογονωμένα φυτικά λιπαρά που προκαλούν αναρίθμητες βλάβες στον οργανισμό μας. Είναι δίσπεπτα, μπλοκάρουν τις αρτηρίες, προκαλούν πονοκεφάλους και ανεβάζουν τη χοληστερίνη. Καλύτερα να αποφύγετε τελείως τους διαδρόμους με όλα αυτά τα έτοιμα φουρνιστά τρόφιμα για το καλό της υγείας και της τσέπης σας. Χίλιες φορές καλύτερα μία φορά την εβδομάδα να φτιάχνετε το δικό σας κέικ ή τα δικά σας μπισκότα.

## Χωρίς συντηρητικά

Αποφύγετε προϊόντα με E ή οτιδήποτε άλλο που δεν καταλαβαίνετε. Μην αγοράζετε τρόφιμα με περίεργα ονόματα και πολλά περίεργα συστατικά. Πείτε στο παιδί να διαβάσει τα συστατικά και αν υπάρχει μέσα κάτι με περίεργο όνομα αφήστε το πίσω. Ορίστε αυτόν σαν ένα από τους πιο σημαντικούς οικογενειακούς νόμους στα ψώνια. «Αγοράζουμε μόνο ό,τι καταλαβαίνουμε!»

## Ψώνια στη Λαϊκή

Η επίσκεψη στη λαϊκή μπορεί να έχει την μορφή εκπαιδευτικής βόλτας. Είναι μία εξαιρετική ευκαιρία να γνωρίσει το παιδί τρόφιμα και να δει τι σημαίνει αγοράζω και πουλάω. Στα παιδιά αρέσει πολύ και γελάνε με τους διάφορους πωλητές που φωνάζουν για να προσελκύσουν πελατεία. Αφήστε το παιδί να επιλέξει κάποιο φρούτο ή λαχανικό που του κάνει εντύπωση ή παίξτε το παιχνίδι «Τι είναι αυτό;». Ρωτάτε το παιδί τι είναι το κάθε τι και αν δεν ξέρει ενθαρρύνετε το να πάει να ρωτήσει τον πωλητή! Μάθετε στο παιδί να ζητάει ευγενικά την προέλευση και την τιμή. Αφήστε το παιδί να επιλέξει φρούτα και λαχανικά εξηγώντας πως διαλέγουμε τα καλύτερα.

## Μόνο εποχικά

Μιλήστε στα παιδιά για την εποχικότητα των φρέσκων προϊόντων και εξηγήστε πως δεν είναι δυνατόν να τρώμε όλο το χρόνο κάποια πράγματα. Καλύτερα να τα τρώμε φρέσκα επειδή είναι πιο υγιεινά. Βρείτε έναν πίνακα εποχικότητας φρουτολαχανικών και χρησιμοποιήστε το στις αγορές για να επιλέγετε φρέσκα εποχικά προϊόντα.

## Μαγειρική Οικονομία

Μάθετε τις αρχές της Μαγειρικής Οικονομίας στο παιδί συγκρίνοντας τιμές και την ποιότητα των προϊόντων. Εξηγήστε στο παιδί ότι το φθηνό δεν είναι και το πιο οικονομικό επειδή μπορεί να έχει μεγαλύτερο κόστος στην υγεία μας και στο περιβάλλον. Επιλέξτε οικονομικές θρεπτικές τροφές όπως τα όσπρια, τα φρουτολαχανικά εποχής, το ρύζι και τα ακατέργαστα δημητριακά. Κατεβάστε ένα δωρεάν ηλεκτρονικό εγχειρίδιο Μαγειρικής Οικονομίας [εδώ](#).

## Ιντερνετ

Ψωνίστε με τα παιδιά μέσω Ιντερνετ. Επισκεφθείτε το online κατάστημα και επιλέξτε τα τρόφιμα που έχετε γράψει στη λίστα. Μπορείτε να το δείτε ως παιχνίδι και εξοικονομείστε χρόνο αποφεύγοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στο σούπερ μάρκετ. Είναι καλό τα παιδιά να συνηθίζουν σε αυτόν τον τρόπο αγοράς επειδή στο μέλλον θα είναι σίγουρα ο πιο διαδεδομένος. Βρείτε [εδώ](#) καινούρια και μεταχειρισμένα αντικείμενα σε τιμές ευκαιρίας. Αγοράστε [από εδώ](#) καινούριες συσκευές για την κουζίνα σε πολύ χαμηλές τιμές.

Αν θέλετε να μαθετε περισσότερα και να βαλετε την έξυπνη διατροφή στη ζωή σας, διαβάστε το [βιβλίο ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ](#) που προάγει την Υγεία με Εκπαιδευτική Ψυχαγωγία. Είναι ιδανικό για παιδιά επειδή μαθαίνουν για την υγιεινή διατροφή διασκεδάζοντας, αφού περιέχει και ένα CD με τα νόστιμα φαγητοτράγουδα του Ευτύχη! [Δείτε το βιβλίο εδώ](#).