

# Φαγητά "για παιδιά" και Παιδική Διατροφή

Τα παιδιά υποτίθεται πως πρέπει να τρώνε τα ίδια τρόφιμα που τρώνε και οι γονείς τους. Οι επίσημες διατροφικές οδηγίες και το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής ισχύει για όλους πάνω από την ηλικία των δύο. Όταν τα παιδιά μπορούν να μασήσουν κανονικά το φαγητό τους, θα πρέπει να τρώνε τα ίδια υγιεινά τρόφιμα που είναι καλό να τρώμε όλοι. Μπορεί το φαγητό τους να πρέπει να κοπεί σε μικρά κομμάτια και τα πολύ σκληρά, αφυδατωμένα τρόφιμα να μουλιάσουν και να μαλακώσουν. Μπορεί να πρέπει να αποφεύγονται τα πολλά μπαχαρικά, τα καυτερά, το υπερβολικό αλάτι και η υπερβολική ζάχαρη καθώς και το αλκοόλ, αλλά σε γενικά η διατροφή τους πρέπει να είναι σαν όλου του κόσμου.



Αυτή η αλήθεια είναι λίγο δύσκολο να την κατανοήσει κάποιος στο σούπερ μάρκετ που είναι γεμάτο με τρόφιμα που απευθύνονται αποκλειστικά σε μικρά παιδιά. Τα παιδιά όμως δεν χρειάζονται πολύ αλάτι και ζάχαρη. Δεν χρειάζονται αναψυκτικά, υπερβολικούς χυμούς, γλυκά, ζαχαρωτά, υπεργλυκισμένα δημητριακά και fast food. Αν από μικρά εθιστούν σε τέτοιες επεξεργασμένες

τροφές, συνεχίζουν να τρώνε τέτοιες τροφές σε όλη τους τη ζωή με καταστρεπτικές συνέπειες για την υγεία τους. Αν όμως από μικρά αποκτήσουν καλές διατροφικές συνήθειες, θα τους είναι πολύ πιο εύκολο καθώς μεγαλώνουν να τις διατηρήσουν.

Και ναι, τα παιδιά θα φάνε υγιεινά τρόφιμα αν έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν συχνά και όσο πιο νωρίς γίνεται. Αν προσφέρεις στα παιδιά υγιεινές τροφές υπάρχει πιθανότητα να τις φάνε. Αν τους προσφέρεις junk food, είναι σίγουρο ότι θα προτιμήσουν το junk food. Το θέμα είναι ότι παντού υπάρχουν τρόφιμα που διαφημίζονται για παιδιά. Τρόφιμα με αγαπημένους παιδικούς ήρωες και πολύχρωμες συσκευασίες που έχουν πιο «fun» και έτσι κάνουν τα παιδιά να τα ζητάνε από τους γονείς.

Αυτό που χρειάζεται να κάνουμε είναι να παρουσιάσουμε με «fun» τρόπο τα κανονικά υγιεινά τρόφιμα και να τα εκπαιδύσουμε διατροφικά ώστε να ζητάνε τα τρόφιμα που όλοι πρέπει να τρώμε. Για το λόγο αυτό η προσωπική μου αντιμετώπιση είναι η «διαφήμιση» της υγιεινής διατροφής που δεν απευθύνεται μόνο στα παιδιά αλλά σε όλο τον κόσμο. Για τα παιδιά αυτό που προσπαθώ είναι να παρουσιάσω με ψυχαγωγικό τρόπο ώστε να υπάρχει θετική ανταπόκριση.

Είμαι υπέρ του σκέτου γιαουρτιού στο οποίο προσθέτουμε τα δικά μας φρέσκα φρούτα. Είμαι υπέρ των σκέτων δημητριακών ολικής στα οποία κάνουμε όσο γλυκά θέλουμε προσθέτοντας μέλι. Είμαι υπέρ του μαύρου ψωμιού στο οποίο προσθέτουμε μία κρέμα όπως πχ ταχίνι, μέλι και κακάο. Είμαι υπέρ του αληθινού ψαριού και όχι των διαφόρων κροκετειδών. Αν ποτέ θέλουμε εμείς ή τα παιδιά να φάμε κάτι από τα «fun» τρόφιμα, ας τα φάμε σαν αυτό που πραγματικά είναι, γλυκίσματα, δηλαδή σε μικρή ποσότητα και όχι πολύ συχνά. Αν ακολουθήσουμε την παραπάνω λογική, τα παιδιά θα τρώνε πιο υγιεινά και η διατροφή τους για τους γονείς θα βγαίνει πιο οικονομική.

Στο βιβλίο/CD Μουσικομαγειρέματα περιέχει πολλές συμβουλές που προάγουν την έξυπνη διατροφή για όλους, μικρούς και μεγάλους. Οι συνταγές του βιβλίου ακολουθούν αυτή την φιλοσοφία! Δοκιμάστε τις! Καλή δύναμη!