

Τρώει το παιδί σας σωστά;



Προσφορά

Συνδέσμου Διαπολόγων Κύπρου

σε συνεργασία με την εταιρεία

Iakovos Photiades Foodstuff Suppliers Ltd





Τα θεμέλια για την υγεία του παιδιού σας αρχίζουν από την καλή διατροφή



Η καλή διατροφή δεν είναι απαραίτητα τόσο δύσκολο να γίνει πραγματικότητα... Τα έτοιμα και γρήγορα φαγητά δεν είναι η λύση. Τα γρήγορα, εύκολα και υγιεινά φαγητά όμως είναι... Για να γίνουν οι καθημερινές αλλαγές στην παιδική διατροφή, χρειάζεται υπομονή και επιμονή.

Τα μικρά - καθημερινά βήματα είναι λογικά, εύκολα και εφικτά. Βήματα όπως:

- να δίνετε στο παιδί σας ένα υγιεινό σνακ την ημέρα.
- να βάζετε ακόμη μια μερίδα λαχανικά στο τραπέζι.
- να προσθέσετε κάποιες φυτικές ίνες στο διαιτολόγιο τους (αλλαγή ψωμιού από λευκό σε ολικής αλέσεως).
- Να ενθαρρύνετε με το δικό σας τρόπο την υγιεινή διατροφή. Κάθε χρόνο η βιομηχανία τροφίμων δίνει εκατομμύρια λεφτά για να προωθήσουν τα προϊόντα τους (διαφημίσεις, παιχνίδια κτλ), γιατί να μην ακολουθήσετε κι εσείς την ίδια τακτική;
- Δίνετε επιλογές στα παιδιά σας μεταξύ δύο λαχανικών (από τα δύο θα επιλέξουν το ένα). Η επιλογή τους δίνει την ανεξαρτησία που συνήθως ζητάνε.
- Αλλάξτε τον τρόπο μαγειρέματος για περισσότερη γευση.
- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε λέξεις όπως 'πρέπει να φας τα καρότα σου' - αμέσως αυτό αφαιρεί την απόλαυση του φαγητού.
- Δίνετε το καλό παράδειγμα. Να θυμάστε πάντα ότι αυτό που θα δει το παιδί από τον ενήλικα αυτό θα κάνει...
- Δοκιμάζετε καινούργια φαγητά ξανά και ξανά ώπου να αρέσουν.
- Μαγειρεύετε μαζί αφήνοντας τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους.
- Δημιουργήστε κανόνες για τα φαγητά που θα φάνε π.χ. να μην απαγορεύονται τα αναψυκτικά, αλλά να περιορίζονται σε ειδικές περιπτώσεις όπως σε γενέθλια, και γιορτές.



- Προσφέρετε μικρές ποσότητες γλυκών για να μην νιώθει το παιδί ότι δεν δικαιούται να φάει κάτι γλυκό όταν το θέλει.
- Μην αφήσετε τα παιδιά να παρακουραστούν και να πεινάσουν πάρα πολύ διότι αυτό τα κάνει νευρικά, με αποτέλεσμα να μην φάνε όσο θα έπρεπε. Αφήστε τα να σουχάσουν και να ξεκουραστούν λίγο πριν το γεύμα.
- Μεγάλες μερίδες δεν αρέσουν και πολλές φορές φοβίζουν τα παιδιά, με αποτέλεσμα να μην δοκιμάσουν καν το φαγητό. Καλύτερα να τους βάζετε μικρές μερίδες. Αν πεινούν ακόμα, θα ζητήσουν και άλλο.
- Το τελευταίο βήμα είναι να τρώτε όλοι μαζί στο τραπέζι σαν οικογένεια. Έχει αποδειχθεί πως τα παιδιά που δεν τρώνε στο τραπέζι, τρώνε πιο λίγα φρούτα και λαχανικά και τρώνε πιο πολλά έτοιμα φαγητά. Γι' αυτό τα οικογενειακά γεύματα βελτιώνουν τη διατροφή του παιδιού!



Δοκιμάστε τα πιο κάτω:

Ουράνιο τόξο από φρούτα και λαχανικά.

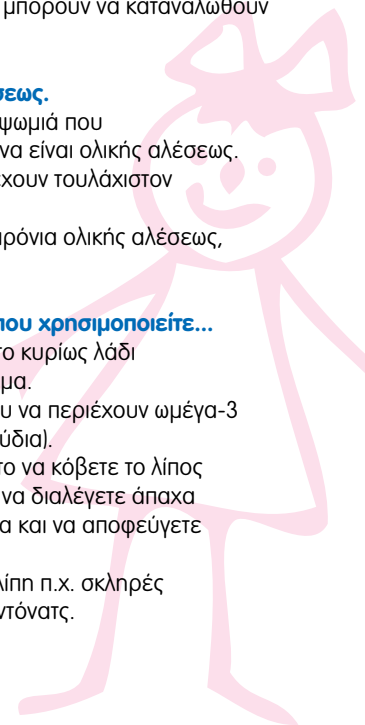
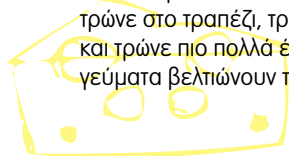
- 5 μερίδες την ημέρα ή και περισσότερα φρούτα και λαχανικά.
- Οι μερίδες να συμπεριλαμβάνουν όλα τα χρώματα - μπλε, πράσινα, κίτρινα, πορτοκαλιά, κόκκινα, άσπρα για να παίρνουν από όλες τις θρεπτικές ουσίες που προσφέρει το κάθε χρώμα.
- Τα φρούτα και τα λαχανικά μπορεί να καταναλωθούν όπως είναι, ή σε σούπες, χυμούς, επιδόρπια και ότι μαγειρεμένα φαγητά μπορείτε να φανταστείτε.
- Τα φρούτα και τα λαχανικά της εποχής είναι πάντα τα καλύτερα.
- Τα φρούτα αλλά και τα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν φρέσκα και κατεψυγμένα.

Προτιμάτε προϊόντα ολικής αλέσεως.

- Τα φραντζολάκια, οι πίτες και τα ψωμιά που χρησιμοποιούνται για σάντουιτς να είναι ολικής αλέσεως.
- Τα δημητριακά του πρωινού να έχουν τουλάχιστον 2γρ φυτικές ίνες ανά μερίδα.
- Δοκιμάστε να μαγειρέψετε μακαρόνια ολικής αλέσεως, πλιγούρι και καστανό ρύζι.

Να είστε επιλεκτικοί με τη λίπη που χρησιμοποιείτε...

- Να προτιμάτε το ελαιόλαδο για το κυρίως λάδι που χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα.
- Φτιάχνετε πιο συχνά, φαγητά που να περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (σολομό, τόνο, καρύδια).
- Μειώστε τα κορεσμένα λίπη με το να κόβετε το λίπος από το κρέας και το κοτόπουλο, να διαλέγετε άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα και γάλα και να αποφεύγετε τα "γρήγορα/έτοιμα φαγητά".
- Αποφεύγετε τα υδρογονωμένα λίπη π.χ. σκληρές μαργαρίνες, τηγανιτές πατάτες, ντόνατς.





Διαλέγετε θρεπτικά σνακ και ποτά...

- Νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. Γνήσιοι χυμοί (100%) παρά φρουτοποτά ψηλά σε ζάχαρη και χρωστικές ουσίες με μόνο 20% χυμό.
- Διαλέγετε ποτά πλούσια σε ασβέστιο όπως το ημίπαχο ή άπαχο γάλα και το γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο. Ναι, τα παιδιά μετά τα 2 τους χρόνια, μπορούν να χρησιμοποιήσουν ημιαποβουτυρωμένα προϊόντα και μετά τα 5 χρόνια αποβουτυρωμένα!
- Αποφεύγετε τα αναψυκτικά – αν το παιδί σας πίνει 1 αναψυκτικό την ημέρα προσπαθήστε να το κάνετε 1 την εβδομάδα – θα μειώσετε 50,000 θερμίδες το χρόνο, από τη διατροφή του παιδιού.
- Προσφέρετε θρεπτικά σνακ όπως γιαούρτι, ξηρούς καρπούς (μεταξύ 4-6 χρονών), κράκερ ολικής αλέσεως, ποπ κορν, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, καρότα με βουτήγματα όπως χούμους κτλ.

Διαλέγετε “καλά για σας” φαγητά με πρωτεΐνες.

- Μπορείτε να παίρνετε την πρωτεΐνη σας και από άλλα τρόφιμα εκτός από το κρέας, υπάρχουν και τα όσπρια, το γάλα, το τυρί και τα αυγά.
- Στοχεύετε να έχετε ψάρι ή πουλερικά στο διαιτολόγιο σας τουλάχιστον από 1 φορά την εβδομάδα. Το κόκκινο κρέας είναι καλύτερο να το τρώτε πιο αραιά, εκτός αν ο διαιτολόγος σας εισηγηθεί διαφορετικά.
- Μην φοβάστε τα αυγά. Είναι μια τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες και άλλες σημαντικές θρεπτικές ουσίες. Τρώτε μέχρι και 3 αυγά την εβδομάδα.

Ισορροπία στο φαγητό με τη γυμναστική.

- Περίπου 30 λεπτά γυμναστικής την ημέρα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας είναι το πιο ιδανικό!

Τέλος, η ιδέα του “καθαρού πιάτου” έχει ξεπεραστεί - ποτέ μην πιέζετε τα παιδιά να φάνε κάτι που δεν θέλουν. Δοκιμάστε το ίδιο φαγητό όταν το παιδί βρίσκεται σε μια πιο ευχάριστη διάθεση. Αν ούτε αυτό δουλέψει, τότε δοκιμάστε άλλους τρόπους προετοιμασίας του φαγητού.



Συνταγές

Ψητά μήλα με κανέλα (4μερίδες)

4 μέτρια μήλα (φιρίκια)
 4 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη
 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλας
 Προαιρετικά, 12 αμύγδαλα - ψιλοκομμένα
 (τα μικρά παιδιά είναι καλύτερα να τα αποφεύγουν λόγω του ότι μπορεί να μας κάνουν να πνίγουμε)

- Καθαρίζουμε τα μήλα, αφαιρούμε το κουκούτσι, τα γεμίζουμε με ζάχαρη, κανέλα και ξηρούς καρπούς (προαιρετικά).
- Τα βάζουμε σε ταψί και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο (180-200 βαθμούς Κελσίου) για μία ώρα περίπου. (Κάθε ψητό μήλο περιέχει 98 θερμίδες, 19γρ. υδατανθρακα, 0γρ. πρωτεΐνη, 3γρ. λίπος).



Ατομικά κέικ μπανάνας

1 ½ ποτήρι αλεύρι ολικής αλέσεως
 ½ ποτήρι φαρίνα
 ½ κουταλάκι σόδα
 ¼ κουταλάκι αλάτι
 1 αυγό
 3 μπανάνες αλεσμένες
 ¾ ποτήρι γάλα άπαχο
 1/3 ποτήρι ζάχαρη μαύρη
 1 ποτήρι σταφίδες

- Βάζετε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύετε.
- Βάζετε σε ατομικές φόρμες.
- Ψήνετε στους 180οC για 20 λεπτά.



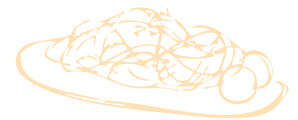
Σάντουιτς με διάφορες γεμίσεις

Στα σάντουιτς είναι καλά να έχετε φαντασία. Χρησιμοποιείτε πίτα Κυπριακή, πίτα Λιβανέζικη, πίτα Μεξικάνικη ή Ελληνική, όλα τα είδη ψωμιού ολικής αλέσεως.

- Τόνο με ντομάτα, αγγουράκι και μουστάρδα.
- Μπρόκολο (βραστό και κομμένο σε πολύ μικρά κομμάτια), καλαμπόκι και τυρί - cottage cheese ή cream cheese light.
- Σπανάκι, κόκκινη πιπεριά και χούμους.
- Κοτόπουλο ψιλοκομμένο με ντομάτα σταφύλι, σπανάκι και cottage cheese.

Μακαρονάδα για όλους...

1 κιλό κιμά κοτόπουλο
 2 μεγάλα καρότα – τριμμένα
 2 ποτήρια φρέσκο χυμό ντομάτας
 2 ½ ποτήρια μακαρόνια όπως πένες
 1 κουταλάκι βασιλικό – φρέσκο ή αποξηραμένο
 ½ ποτήρι τρίμμενη μοτσαρέλα
 ¼ ποτήρι τρίμμενη παρμεζάνα



- Ψήνετε τον κιμά μαζί με τα καρότα σε τηγάνι αντικολλητικό.
- Προσθέστε τον χυμό ντομάτας, 2 ποτήρια νερό, τα μακαρόνια και τα αρτύματα σας.
- Ζεσταίνετε μέχρι να ψηθούν τα μακαρόνια (περίπου 25 λεπτά).
- Όταν ψηθούν βάζετε τη μοτσαρέλα και μετά στο κάθε πιάτο την παρμεζάνα.



ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΜΙΑ ΜΕΡΙΔΑ;

Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, μακαρόνια

1 φέτα ψωμί
 ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή μακαρόνια
 ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα δημητριακά
 1 φλιτζάνι (30γρ.) δημητριακά προγεύματος (έτοιμα)
 ½ φλιτζάνι όσπρια +

Γάλα, γιαούρτι και τυρί

1 φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι
 45-60γρ. τυρί

Λαχανικά

½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά
 1 φλιτζάνι φυλλώδη ωμά λαχανικά

Κρέας, πουλερικά, ψάρι, όσπρια, αυγά

* 75-90γρ. κρέας χωρίς λίπος, πουλερικά ή ψάρι++
 ** ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα όσπρια, ή 1 αυγό, ή 2 κουταλιές της σούπας φυστικοβούτυρο αντιστοιχεί με 30γρ. κρέας με (πολύ) χαμηλά λιπαρά (σχεδόν το 1/3 της μερίδας)

Φρούτα

1 μέτριο φρούτο
 ½ φλιτζάνι χυμό
 ½ φλιτζάνι φρούτα σε κονσέρβα (σε χυμό)
 ¼ φλιτζάνι παστά φρούτα

Λιπαρά, λάδια και γλυκά

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ
 ΑΠΟ ΑΥΤΑ ιδιαίτερα αν χρειάζεται να προσέξετε το βάρος σας.

* Η μερίδα κρέατος διαφέρει ανάλογα με την ηλικία
 ** Τα όσπρια μπορούν να αντικαταστήσουν και το ψωμί σας σε μερικές περιπτώσεις

Πηγή: ADA/USDA/USDHHS



ΠΟΣΕΣ ΜΕΡΙΔΕΣ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

	ΠΑΙΔΙΑ 2-6 ΧΡΟΝΩΝ	ΠΑΙΔΙΑ (>6 ΧΡΟΝΩΝ) & ΕΦΗΒΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΕΦΗΒΑ ΑΓΟΡΙΑ
Επιθυμητές θερμίδες		(2,200 θερμίδες)	(2,800 θερμίδες)
Ομάδα ψωμιού/ ισοδύναμα	6	9	11
Ομάδα λαχανικών	3	4	5
Ομάδα φρούτων	2	3	4
Ομάδα γάλακτος	2	2-3	2-3
Ομάδα κρέατος	2 (60γρ. συνολικά)	2 (180γρ. συνολικά)	3 (210γρ. συνολικά)
Ομάδα λιπαρών / γλυκών	Μερικές φορές την εβδομάδα ή τον μήνα	Μερικές φορές την εβδομάδα ή τον μήνα	Μερικές φορές την εβδομάδα ή τον μήνα

Πηγή: ADA/USDA/USDHHS

