2 Νοεμβρίου 2013

Μόνιμο

άγχος, δύσκολη λύση!

Όσα χρόνια κι αν περάσουν, όσο κι αν εξελιχθεί η κοινωνία, τα παιδιά μένουν σταθερά και αρνούνται πεισματικά να δοκιμάσουν οτιδήποτε πράσινο ή κόκκινο, πορτοκαλί και ό,τι άλλο χρώμα μπορεί να υπάρχει σε λαχανικό. Και μπορεί εμείς προς το παρόν να μην έχουμε δικά μας παιδιά, γι’ αυτό ρωτήσαμε έμπειρες μαμάδες με πραγματική “hands-on” εμπειρία σε τέτοια ευαίσθητα θέματα. Ιδού τα 10 θαυματουργά tips που αποκάλυψαν στο mamapeinao.gr.

1. Ψωνίστε μαζί με το παιδί σας και αφήστε το να επιλέξει τί θα πάρετε
Δεν είναι καινούργια ανακάλυψη ότι τα παιδιά θέλουν να αποφασίζουν τί θα φάνε, ειδικά όταν ως γονείς δεν τους αφήνουμε πολλά περιθώρια. Αφήστε τα αναλάβουν πρωτοβουλία στο σούπερ μάρκετ και στη λαϊκή. Εκτός του ότι θα είναι μια συναρπαστική εμπειρία το να βρεθούν σε ένα χώρο με φρέσκα μυρωδάτα και πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα, θα νιώσουν ότι τα εμπιστεύεστε και θα γίνουν πιο υπεύθυνα. Ο σκοπός είναι να επιλέξουν ό,τι θέλουν να φάνε αλλά μόνο αν συμφωνήσετε και εσείς να το φάτε.

2. Μαγειρέψτε μαζί τους
Όπως ακριβώς συμβαίνει και στα ψώνια, έτσι και όταν συμμετέχουν ενεργά στο

μαγείρεμα, τα πιτσιρίκια ενθουσιάζονται και τρώνε με μεγαλύτερη όρεξη το φαγητό τους. Αφήστε τα να κόψουν μόνα τους τη σαλάτα τους, φυσικά πάντα υπό την επίβλεψή σας προς αποφυγή ατυχημάτων. Απλώς καθαρίστε τους ντομάτες, μαρούλι, αγγούρι και καρότα και οι μικροί σεφ θα κάνουν θαύματα που θα τρίβετε τα μάτια σας.

3. Παίξτε το παιχνίδι του σούπερ ήρωα

Απλώς πείτε στο μπομπιρά σας ότι το καρότο χαρίζει σούπερ όραση για να βλέπει μέσα από τους τοίχους. Το πιο πιθανό είναι ότι δεν πρόκειται να συμβεί, αλλά αξίζει η προσπάθεια να τρώει πολλά καρότα μέχρι να το καταφέρει. Νομίζετε τυχαία ο Ποπάυ τρώει σπανάκι για να πάρει ενέργεια;

4. Προσέξτε τί αποθηκεύετε στα ντουλάπια

Κρύψτε από το πεδίο βολής των παιδιών ό,τι γλυκό βρίσκεται στο σπίτι, έτσι ώστε να μην καταφεύγουν σε αυτά όταν λιγουρεύονται. Φροντίστε να έχετε στο ψυγείο στικς αγγουριού, καρότων ή ακόμα και σέλερι ώστε να τρώνε αυτά τα υγιεινά σνακς όταν πραγματικά πεινάσουν.

5. Μια σως πάντα σώζει την κατάσταση (και εσάς)

Πάντα, πάντα, μα πάντα η σως κάνει τη διαφορά. Φυσικά δεν μιλάμε για παχυντικές σάλτσες γεμάτες ζάχαρη αλλά για υγιεινές προτάσεις, όπως σως γιαουρτιού ή γλυκές και βαλσάμικο. Επίσης, δοκιμάστε βαλσάμικο ξύδι με γεύσεις στις σαλάτες ή ακόμα και στο γιαούρτι ή στο παγωτό. Εμείς ενθουσιαστήκαμε με το ξύδι Ariston και την τεράστια ποικιλία γεύσεων, από ρόδι μέχρι σύκο και φράουλα.

6. Γίνετε παράδειγμα προς μίμηση

Κάντε αυτό που περιμένετε να κάνει το παιδί σας – δηλαδή τρώτε τη σαλάτα σας. Γίνετε το παράδειγμα που θα ακολουθήσει το παιδί σας. Εν ολίγοις, γεμίστε το μπολ σας με λαχανικά και δώστε του να καταλάβει!

7. Όλα στον ατμό

Το ωμό μπρόκολο δεν αρέσει ακόμη και σε ενήλικες. Πώς να αρέσει σε ένα πιτσιρίκι; Όταν όμως γίνεται στον ατμό μαζί με σπαράγγια και φασόλια, σίγουρα αποκτά μεγαλύτερο ενδιαφέρον. Δοκιμάστε να τα σερβίρετε με σπιτική μαγιονέζα ή κέτσαπ για επιβράβευση.

8. Ο καλός ο μύλος όλα τα αλέθει

Ή μάλλον τα πολτοποιεί. Γι’ αυτό για να είστε σίγουροι ότι το παιδί σας θα φάει την απαραίτητη ποσότητα λαχανικών, πολτοποιήστε τα κολοκυθάκια σας και γαρνίρετε την μακαρονάδα ή ακόμα και την πίτσα με αυτά. Το παιδάκι σας θα το φάει στο πι και φι, και μάλλον δεν θα καταλάβει καν τι ήταν αυτό το νόστιμο που δοκίμασε.

9. Κάντε την βεράντα σας λαχανόκηπο

Δεν είναι και το πιο εύκολο ή γρήγορο πράγμα στον κόσμο, αλλά σίγουρα όλη η οικογένεια θα εκτιμήσει τις φιλότιμες κηπουρικές σας προσπάθειες και θα σας

επιβραβεύσει για τις σπιτικές ντοματούλες και τα αγγουράκια που με τόσο κόπο φυτέψατε στο μπαλκόνι σας.

10. Συνεχίστε ακαθέκτοι την πορεία σας

Ακόμη κι αν οι παραπάνω προσπάθειες δεν αποδώσουν με την πρώτη φορά, εννοείται ότι δεν τα παρατάμε. Μπορεί να χρειαστεί δυο, τρεις, ή και πολλές παραπάνω προσπάθειες για να καταφέρετε να μυήσετε το παιδί σας στον κόσμο της υγιεινής διατροφής. Εξάλλου, τα λαχανικά που τρώτε σίγουρα σας έχουν δώσει την απαραίτητη ενέργεια για να συνεχίσετε τον αγώνα σας!

Πηγές: Cosmo.gr – stylista.com.cy