



H

Σαρακοστή έχει ξεκινήσει και η νηστεία είναι μια θρησκευτική συνήθεια που ακολουθούν πολλοί.

Σύμφωνα με ελληνικές επιστημονικές μελέτες, η περίοδος αυτή μπορεί να είναι ωφέλιμη για τον οργανισμό καθώς συσχετίζεται με βελτίωση δεικτών υγείας, όπως η πτώση της χοληστερόλης. Τί γίνεται όμως με τα παιδιά; Μπορούν να νηστεύουν ή θα τα θέσουμε σε κίνδυνο διατροφικών ελλείψεων;

Ας ξεκινήσουμε από τα θετικά της νηστείας. Πρώτον, η αποχή από το κρέας και τα προϊόντα του έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών που βλάπτουν την υγεία της καρδιάς μικρών και μεγάλων. Δεύτερον, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών τη συγκεκριμένη περίοδο αυξάνεται, γεγονός που οδηγεί στην πρόσληψη περισσότερων βιταμινών και αντιοξειδωτικών ουσιών που προστατεύουν τα κύτταρά μας, και φυτικών ινών που ευνοούν την λειτουργία του εντέρου. Τρίτον, τα θαλασσινά και τα όσπρια αποτελούν σημαντικότερο μέρος του διαιτολογίου μας σε καιρό νηστείας και ωφελούμαστε μέσω των καλών λιπαρών οξέων που περιέχουν τα θαλασσινά, σε συνδυασμό με τις πρωτεΐνες, τις φυτικές ίνες και τις βιταμίνες που λαμβάνουμε από τα όσπρια. Έτσι λοιπόν θα σκεφτόταν κανείς «Αφού η νηστεία μπορεί να είναι ευεργετική, γιατί να μην την

εφαρμόσουμε και στα παιδιά;».

Θα πρέπει να τονίσουμε ότι η νηστεία είναι μια περίοδος κατά την οποία οι αυξημένες ανάγκες των παιδιών σε θρεπτικά συστατικά μπορεί να μην καλύπτονται αν δεν προσέξουμε κάποια βασικά σημεία. Αρχικά, λόγω της αποχής από το κρέας, το ψάρι και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, η πρόσληψη πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας που περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα είναι πολύ χαμηλή. Αν θέλουμε να εξασφαλίσουμε ότι το παιδί μας θα λάβει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα τότε θα πρέπει να συνδυάσουμε καταλλήλως φυτικές πηγές πρωτεϊνών όπως τα όσπρια με τα δημητριακά (π.χ. φακές με ρύζι, φασόλια με κριθαράκι). Επίσης δεν θα πρέπει να ξεχνάμε τα θαλασσινά για 2 φορές την εβδομάδα οπωσδήποτε.

Άλλο ένα σημαντικό στοιχείο της διατροφής μας που είναι απαραίτητο για το σχηματισμό των οστών των παιδιών είναι το ασβέστιο το οποίο βρίσκεται κυρίως στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Έτσι λοιπόν σε περίοδο νηστείας θα πρέπει να δώσουμε ιδιαίτερη έμφαση σε άλλα τρόφιμα που περιέχουν ασβέστιο, όπως το μπρόκολο, το λάχανο, οι ξηροί καρποί και τα όσπρια. Τέλος, ένα τρίτο σημείο το οποίο πρέπει να προσέξουμε είναι η έλλειψη σιδήρου στα παιδιά, καθώς ο σίδηρος που είναι καλύτερα διαθέσιμος στον οργανισμό βρίσκεται σε ζωϊκές πηγές. Για να αυξήσουμε την απορρόφηση του σιδήρου που βρίσκεται σε θαλασσινά, όσπρια και πράσινα φυλλώδη λαχανικά θα πρέπει να συνοδεύουμε το γεύμα του παιδιού με κάποια πηγή βιταμίνης C, όπως το πορτοκάλι ή ο χυμός του.

Συνοψίζοντας, αν δώσουμε προσοχή στα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω και κάνουμε σωστούς συνδυασμούς κι επιλογές τροφών, η νηστεία μπορεί να είναι ασφαλής διατροφικά για τα παιδιά. Ωστόσο, επειδή τα παιδιά συνήθως χαρακτηρίζονται από άρνηση να καταναλώσουν ποικιλία τροφών από αυτές που αναφέρθηκαν, ίσως θα ήταν καλύτερα να εφαρμοστεί αποχή μόνο από το κρέας και η κατανάλωση των γαλακτοκομικών να συνεχιστεί.

Περιμένω τις απορίες και τις ερωτήσεις σας [εδώ!](#)

Ευσταθία Παπαδά Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

Πηγή: mothersblog.gr