3 Αυγούστου 2014

# Τι να παραγγείλω του παιδιού στην ταβέρνα;

/ Γενικά Θέματα



**Τα παιδιά πολλές φορές ακολουθούν τους γονείς τόσο στις διακοπές όσο και σε εξόδους για φαγητό και ανάλογα την ηλικία που βρίσκονται υπάρχει προβληματισμός από τους μεγαλύτερους τι να τους επιλέξουν από τον κατάλογο της ταβέρνας που να είναι υγιεινό και θρεπτικό;**

Τι να παραγγείλω στο…

Μωρό

Μέχρι τους 6 μήνες της ζωής του το μωρό μας αρκείται στο γάλα, άρα αν το έχουμε μαζί μας στην ταβέρνα το καλύτερο είναι το έχουμε ταΐσει πριν καθίσουμε ώστε να μην πεινάει . Αν είναι πάνω από 8-10 μηνών μπορούμε να του δώσουμε κάτι να κρατάει στο χέρι του για να νιώθει πως συμμετέχει στην παρέα: κόρα από ψωμί, παξιμάδι, πατάτα τηγανητή (αρκεί να είναι μαλακή ή να την έχουμε μαλακώσει «πλάθοντάς» την προηγουμένως με τα δάχτυλά μας).

• Το λίγο μεγαλύτερο μωρό μπορεί να φάει ακόμη και κομματάκια αγγούρι, πιπεριά ή και κρεμμύδι απ’ τη σαλάτα , κατά προτίμηση όμως να έχουμε βγάλει τα λαχανικά σ’ ένα πιατάκι προτού την αλατίσουμε.
Εναλλακτικά: Έχουμε μαζί μας μπισκότα, παξιμάδια, ρυζογκοφρέτες, κράκερ, φρούτα, μπάρες δημητριακών ή το αγαπημένο σνακ του παιδιού μας.

Νήπιο

Το νήπιο θα δείξει μεγάλο ενδιαφέρον για το φαγητό που παραγγέλνουμε και σίγουρα είναι πολλές οι επιλογές που έχουμε στη διάθεσή μας.
• Μπιφτέκια ή κεφτεδάκια (αρκεί να έχουμε συστάσεις για την ταβέρνα ή να έχουμε δοκιμάσει αρκετές φορές τα φαγητά τους ώστε να είμαστε σίγουροι πως ο κιμάς τους είναι καλής ποιότητας).
• Ριζότο με διάφορα λαχανικά.
• Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες.
• Μακαρόνια με κιμά ή σάλτσα και τυρί.
• Το ρύζι από τα γεμιστά.
• Παστίτσιο ή μουσακά.
• Καλαμαράκια ή μικρά ψάρια τηγανητά (π.χ. γαύρο, μαρίδα).
• Το κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες είναι τα πιο πλήρη γεύματα αν και κατά καιρούς έχει παρεξηγηθεί. Η ιδιαίτερη θρεπτική του αξία οφείλεται στο υψηλό περιεχόμενο του σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και σίδηρο, τα οποία χαρίζουν μυϊκή ενδυνάμωση και προφυλάσσουν από κάθε μορφή αναιμίας. Ταυτόχρονα, το κοτόπουλο με τις πατάτες στο φούρνο είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που προσφέρουν άμεση ενέργεια και τόνωση στον οργανισμό, καθώς επίσης είναι απαραίτητα για το χτίσιμο ενός υγιούς νευρικού συστήματος.
Αποφύγετε τα τρόφιμα με κιμά έξω στις ταβέρνες μιας και δεν γνωρίζετε την ακριβή προέλευσή τους και το πότε μαγειρεύτηκαν.
Σίγουρα δεν θα πρέπει να λείπουν τα ψητά ψάρια τα όποια προσφέρουν φώσφορο, που είναι σημαντικός για λαμπερά μάτια. Ο κυριότερος λόγος για τον οποίο τα ψάρια είναι απαραίτητα στη διατροφή ενός παιδιού, εφόσον η διατροφή του είναι ισορροπημένη και ποικίλη και προσλαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από άλλες τροφές, είναι η περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα, που είναι χρήσιμα για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου. Επιπρόσθετα, βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη των νευρώνων και των νευρικών απολήξεων του οργανισμού, ενώ η μειωμένη πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων σε μικρές ηλικίες έχει σχετιστεί με την εμφάνιση μαθησιακών δυσκολιών.

Μεγαλύτερο παιδί;

Η πρόκληση με τα μεγαλύτερα παιδιά είναι να τα πείσουμε να παραγγείλουν κάτι πιο υγιεινό απ’ το κρέας και τα ζυμαρικά που λατρεύουν! Ένας πιθανός τρόπος για να το καταφέρουμε είναι να παραγγέλνουμε ποικιλία υγιεινών μεζέδων (χταποδάκι στα κάρβουνα, καλαμάρι γεμιστό, ψάρι τηγανιτό, βραστές σαλάτες, ντάκο με παξιμάδι και τομάτα, φέτα ψητή, πίτες ή κάποια τοπική σπεσιαλιτέ) ώστε να παρακινηθούν να δοκιμάσουν από πολλά πιάτα.

Ποια είναι τα 3-4 φαγητά ταβέρνας που θα συστήναμε σε παιδιά προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας και για ποιο λόγο;

- Μπριζόλα/ψαρονέφρι με ρύζι ή 10 κομ. πατάτες τηγανιτές: Ένα γεύμα που χαρακτηρίζεται από πληθώρα και ποικιλία θρεπτικών συστατικών! Βιταμίνες του συμπλέγματος Β για ισχυρό νευρικό σύστημα και μεταβολική λειτουργία, σίδηρος για πρόληψη της σιδηροπενικής αναιμίας, πρωτεΐνες υψηλές βιολογικής αξίας για ανθεκτικούς μύες και φυτικές ίνες για σωστή εντερική λειτουργία! Συνταγή πλήρης σε σύνθετους υδατάνθρακες, οι οποίοι τονώνουν τις βιολογικές λειτουργίες του οργανισμού και προσφέρουν extra ενέργεια για ατελείωτε ώρες παιχνιδιού στην παραλία.
- Ψάρι ή καλαμάρι ή χταπόδι ψητό με βραστά κολοκυθάκια: όσο και αν σας φαίνεται ότι το παιδί σας θα αρνηθεί σε μία τέτοια πρόταση, καλό είναι να επιμείνετε μιας και το ψάρι και τα θαλασσινά είναι πολύ σημαντική τροφή (πλούσια σε φώσφορο, πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και ω3-καλά λιπαρά οξέα). Για να διευκολύνετε το παιδί σας καθαρίστε το ψάρι από κόκκαλα και προσθέστε άφθονο λεμόνι.
- Γεμιστά ή μελιτζάνες στο φούρνο ή φασολάκια με τυρί: το ότι είστε διακοπές δεν συνεπάγεται ότι κάθε μέρα πρέπει να τρώνε τα παιδιά κρέας, μακαρόνια και πίτσα. Τα παραπάνω τρόφιμα είναι χαμηλά σε θερμίδες, λιπαρά και πλούσια σε φυτικές ίνες με αποτέλεσμα να προστατεύουν τους μικρούς ήρωες από αύξηση βάρους και δυσκοιλιότητα (συχνό φαινόμενο στις διακοπές λόγω αλλαγής περιβάλλοντος). Τέλος ακριβώς επειδή έχουν πολλές φυτικές ίνες χορταίνουν γρήγορα και δεν αφήνουν «χώρο» για πολλά τσιμπολογήματα.

Με την συνεργασία του Δημήτρη Γρηγοράκη – Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος MSc, ιδρυτής και επιστημονικός διευθυντής του Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ- www.Logodiatrofis.gr- .life2day.gr