

Τι να δώσετε στο παιδί αν δεν πίνει γάλα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν χρειάζεται να σας προκαλεί ανησυχία αν το παιδί αρνείται να πει γάλα ή αν έχει αλλεργία σε αυτό, καθώς υπάρχουν κι άλλοι τρόποι πρόσληψης του απαιτούμενου ασβεστίου.

Το γάλα αποτελεί μια πλούσια πηγή σε ασβέστιο, βιταμίνη D, βιταμίνη β12 και πολλών άλλων βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων καθώς επίσης μια κορυφαία πηγή πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λιπιδίων, στοιχεία απαραίτητα για την ανάπτυξη των παιδιών. Το γεγονός ότι το παιδί σας αρνείται να καταναλώσει τη συγκεκριμένη τροφή δεν σημαίνει απαραίτητα ότι αυτό θα έχει επίπτωση στην ανάπτυξη γιατί μπορεί να τις προσλάβει και από άλλες εξίσου σημαντικές τροφές.

Το πιο σημαντικό βήμα που θα πρέπει να κάνετε πριν αντικαταστήσετε την συγκεκριμένη τροφή είναι να διερευνήσετε αν το παιδί έχει κάποια δυσανεξία στην λακτόζη ή αλλεργία στο αγελαδινό γάλα και γι' αυτό το λόγο αρνείται. Αρχικά δοκιμάστε να δώσετε άλλη γεύση στο γάλα προσθέτοντας κάποια φυσική γλυκαντική ουσία όπως είναι το μέλι. Αν και πάλι δεν ανταποκριθεί,

αντικαταστήστε το γάλα με άλλες τροφές εξίσου πολύτιμες, όπως είναι οι κρέμες και το γιαούρτι. Ένα κεσεδάκι γιαούρτι έχει την ίδια περιεκτικότητα βιταμινών και ασβεστίου αντίστοιχη με ένα φλιτζάνι τσαγιού γάλα. Επίσης μπορείτε να τα αντικαταστήσετε και με χυμούς εμπλουτισμένους σε βιταμίνη D και ασβέστιο.

Μη ξεχνάτε ότι μεγαλύτερη σημασία έχει το παιδί, να καταναλώνει από όλες τις κατηγορίες τροφίμων, γιατί όλες οι κατηγορίες τροφών αποτελούν πολύτιμες πηγές για την ανάπτυξη του παιδιού σας.

Με την συνεργασία της Αθηνάς Ρούντου, Κλινικής Διαιτολόγου- Διατροφολόγου, BSc Επιστημονική Διευθυντρια ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ Κατερίνης & Λάρισας, Ιδρυτικό Μέλος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας, www.logodiatrofis.gr. -life2day.gr