

Τι να τρώνε τα παιδιά ηλικίας 0-6 ετών; Συμβουλές προς μαμάδες!



Τι τρόφιμα αρέσουν τελικά σε μωρά

και παιδιά ηλικίας 0-6 ετών; Γιατί παίρνουν μία περίεργη έκφραση τα μωρά όταν τους δίνουμε να δοκιμάσουν για πρώτη φορά διάφορα φρούτα και λαχανικά; Υπάρχει τρόπος να «πείσουμε» τα παιδιά να αγαπήσουν περισσότερα υγιεινά τρόφιμα και μάλιστα τα λαχανικά; 11 ερευνητές από 6 ευρωπαϊκές χώρες δούλεψαν από κοινού για το πρόγραμμα «HabEat» (ελληνιστί: διατροφικές συνήθειες!) και μας διαφωτίζουν για όλα όσα θέλαμε να μάθουμε γύρω από τις γευστικές προτιμήσεις των παιδιών!

Είναι πασίγνωστο, ότι τα μωρά εκ γενετής προτιμούν τις γλυκές και όχι τις ξινές ή τις πικρές γεύσεις. Εξ ου και ο λόγος που δέχονται ευκολότερα πιο γλυκές και πιο θερμιδικά πυκνές τροφές όπως το γάλα και όχι τόσο τα φρούτα και τα λαχανικά. Μην το βάζετε όμως κάτω! Πολλά πράγματα στη ζωή είναι θέμα εξάσκησης και ένα από αυτά είναι η «**διατροφική εκπαίδευση**» των παιδιών. Γι' αυτό είναι βασικό να αρχίσετε να προσθέτετε φρούτα και λαχανικά στη διατροφή των παιδιών πριν γίνουν 2 ετών, καθώς έχει αποδειχθεί ότι **πριν γίνουν 2 ετών τα μωρά είναι πιο δεκτικά σε νέες γεύσεις**. Επιπλέον, βάζοντας στο διαιτολόγιό τους **πολλές διαφορετικές γεύσεις από νωρίς** έχουν υψηλότερες πιθανότητες να αναπτύξουν μία πιο ισορροπημένη διατροφή στην ενήλικη ζωή τους.

Κάτι που πολλοί από εμάς ίσως δεν γνωρίζουμε είναι ότι **η περίοδος θηλασμού των παιδιών είναι μία καλή αφετηρία** για να τα βοηθήσουμε να δέχονται νέες

γεύσεις. Μέσα από το μητρικό γάλα γεύσεις από τη διατροφή της μητέρας περνάνε στο παιδί και με αυτό τον «κεκαλυμμένο» τρόπο τα παιδιά δέχονται νέα διατροφικά θετικά ερεθίσματα.

Ορίστε και μερικοί λόγοι που θα σας πείσουν ότι αξίζει τον κόπο να προσθέσετε φρούτα και λαχανικά στη διατροφή των παιδιών σας:

- Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και ίνες.
- Προσθέτουν χρώμα, υφή και ποικιλία γεύσεων σε διάφορα γεύματα και ευνοούν την ανάπτυξη των παιδιών προστατεύοντας τα από ασθένειες.
- Έχουν λίγες θερμίδες και μπορούν να αντικαταστήσουν τροφές υψηλής ενεργειακής πυκνότητας που μπορεί να επιφέρουν αύξηση βάρους στα παιδιά.

Τι πρέπει να κάνουμε λοιπόν;

«Βοηθήστε τα παιδιά να δεχτούν νέες γεύσεις μέσα από **ποικιλία, επανάληψη και επιμονή**» συνιστούν οι ειδικοί του ερευνητικού προγράμματος Habeat.

Δώστε στο παιδί να δοκιμάσει φρούτα και λαχανικά μέσα από μία ποικιλία που θα αλλάζει μέρα με τη μέρα. Μικρές ποσότητες είναι ό,τι πρέπει για το ξεκίνημα. Η ποσότητα μπορεί να αυξάνεται σταδιακά και αφού το μωρό αποφασίσει τι του αρέσει και τι όχι. Καλό είναι να έχετε κατά νου ότι **θα χρειαστεί να προσπαθήσετε 3-5 φορές προτού παραιτηθείτε!** Κοινώς, αν το παιδί αρνηθεί να δοκιμάσει μία νέα γεύση, προσπαθήστε να του το δώσετε σε διαφορετικές ώρες και ημέρες. Αν η προσπάθεια αποτύχει μπορείτε να του προσφέρετε το ίδιο τρόφιμο μετά από κάποιους μήνες.

Στην φάση του **σταδιακού απογαλακτισμού**, συνιστάται να του δίνετε μία μικρή δόση από πουρέ λαχανικών μία φορά την ημέρα και προσθέστε ένα διαφορετικό φρούτο κάθε μέρα για πέντε μέρες. Έπειτα από πέντε μέρες επιστρέψτε στο πρώτο λαχανικό. Επαναλάβετε για δύο εβδομάδες. Όταν το μωρό είναι έτοιμο να τρώει στερεά γεύματα μπορείτε να ξεκινήσετε να του δίνετε ένα φρούτο ή λαχανικό σε κάθε γεύμα. Όταν το μωρό γίνει 6-7 μηνών, λιώστε το φρούτο, αλλά μην το κάνετε πουρέ.

Με έναν αστείο τρόπο, **τα μωρά όταν πρωτοδοκιμάζουν μία γεύση αποκτούν μία περίεργη έκφραση.** Αυτό συνήθως συμβαίνει επειδή εκπλήσσονται με τη νέα εμπειρία και όχι απαραίτητα επειδή δεν τους αρέσει. Πάντως, είναι απαραίτητο να θυμόμαστε ότι καλό είναι να είμαστε **επίμονοι και υπομονετικοί, αλλά ποτέ πιεστικοί**

. Και σίγουρα, μην φοράτε παρωπίδες, αναφορικά με τον ρόλο σας ως γονείς. Σε κάθε περίπτωση, **είστε το πρότυπο των παιδιών** και οι δικές σας πράξεις το επηρεάζουν άμεσα. Μην περιμένετε το παιδί σας να λατρέψει τις υγιεινές τροφές ενώ βλέπει ότι εσείς δεν τις συμπεριλαμβάνετε στη διατροφή σας. **Δώστε το καλό παράδειγμα** και ξεκινήστε να τρώτε μπροστά στο παιδί σας θρεπτικές τροφές. Θα βοηθήσει, κυρίως αν του **εξηγείτε γιατί σας αρέσουν**.

Επίσης, προσπαθήστε αν γίνεται να δίνετε δύο διαφορετικά λαχανικά στο παιδί κατά τη διάρκεια ενός γεύματος. Έτσι, μπορεί να επιλέξει ό,τι του αρέσει. Εξίσου έξυπνο είναι να προετοιμάσετε τα λαχανικά με διαφορετικούς τρόπους: μαγειρεμένα ή ωμά, αλλά και κομμένα σε διαφορετικά σχήματα. Έχει διαπιστωθεί ότι στα παιδιά αρέσει πολύ να υπάρχει **μία δόση παιχνιδιού** στην κατανάλωση τροφής. Δημιουργήστε με τα τρόφιμα πρόσωπα ή άλλα σχήματα στο πιάτο του παιδιού ή **επιτρέψτε στα παιδιά να «ετοιμάσουν» το φαγητό τους**: να κόψουν με το χέρι το μαρούλι, να ανακατέψουν τα υλικά και να σερβίρουν με το κουτάλι το φαγητό.

Εξίσου ενδιαφέροντα είναι τα **υπόλοιπα συμπεράσματα της έρευνας**, τα οποία και παρατίθενται συνοπτικά εδώ:

- Είναι βασικό να **μην επιμένουμε να αδειάσουν το πιάτο τους**. Επιτρέπουμε στα παιδιά να μας πουν πότε χόρτασαν και να σταματήσουν.

- Δίνουμε φαγητό στο παιδί όταν πεινάει και **όχι ως ανταμοιβή** για μία καλή πράξη τους. Εξίσου σημαντικό είναι να μην πιέζουμε το παιδί να φάει.

- Όσο αστείο και αν ακούγεται, πολλές φορές το παιδί ενδέχεται να διψάει και όχι να πεινάει. Δεν ξεχνάμε λοιπόν να **του προσφέρουμε νερό** και να του δίνουμε υγιεινά σνακ μεταξύ των γευμάτων.

- Πολλά από τα **σνακ** που αρέσουν στα παιδιά, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι και λίπη. Αυτά είναι οι σοκολάτες, τα μπισκότα, τα κέικ, τα πατατάκια. Προσπαθούμε να είμαστε πολύ **προσεκτικοί στην ποσότητα και τη συχνότητα** που τα παιδιά τρώνε αυτού του είδους τρόφιμα.

- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας να έχουν μία **διαδραστική σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά**. Τα ενθαρρύνουμε να διαλέγουν, να προετοιμάζουν, αλλά ακόμα και να καλλιεργούν διαφορετικά είδη λαχανικών στον κήπο ή στο μπαλκόνι.

Τα στοιχεία αντλήθηκαν από το ευρωπαϊκό πρόγραμμα HabEat. Δείτε πιο κάτω περιγραφή του προγράμματος.

Photo (c) Flickr/[Daniel James](#)

Πρόγραμμα HabEat

Πολλές από τις διατροφικές συνήθειες αναπτύσσονται νωρίς στην παιδική ηλικία, όταν ακόμα δεν έχει δημιουργηθεί η δυνατότητα συνειδητής επιλογής από το παιδί. Οι συνήθειες αυτές επηρεάζονται από το περιβάλλον και, ενδεχομένως, από ιδιαίτερους αισθητηριακούς παράγοντες του κάθε παιδιού.

Το πρόγραμμα HabEat έχει ως στόχο την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο δημιουργούνται οι διατροφικές συνήθειες και πώς αυτές μπορούν να αλλάξουν στα νήπια και στα παιδιά. Προσδιορίζοντας τις κρίσιμες περιόδους που οι συνήθειες αυτές δημιουργούνται/αλλάζουν και τους μηχανισμούς μέσω των οποίων υιοθετούνται, φιλοδοξεί να δημιουργήσει νέες κατευθυντήριες που θα απευθύνονται προς τους γονείς και τους φροντιστές των παιδιών γραμμές για την εξασφάλιση ενός υγιούς προγράμματος διατροφής στα βρέφη και στα παιδιά καθώς και χρήσιμες στρατηγικές παρέμβασης για την αλλαγή βλαβερών διατροφικών συνηθειών προσαρμοσμένες στις ιδιαιτερότητες κάθε παιδιού και της οικογένειάς του.

Το HabEat είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση (EU FP7) στο οποίο συμμετέχουν 11 συνεργαζόμενα κέντρα με διεπιστημονική προσέγγιση (ψυχολογία, επιδημιολογία, επιστήμες συμπεριφοράς, διατροφολογία) από τη Γαλλία, την Ολλανδία, το Ηνωμένο Βασίλειο, τη Δανία, την Πορτογαλία, και την Ελλάδα.

<http://www.habeat.eu/>

Πηγή: kalyterizoi.gr