

Αν το παιδί σας δεν τρώει ψάρι κινηθείτε έξυπνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[an-to-panidi-sas-den-troei-psari-kinitheite-exipna](#)

Το ψάρι αποτελεί μια πολύ σημαντική τροφή για την ανάπτυξη ενός παιδιού. Δίνει στο παιδί απαραίτητα λιπαρά, τα οποία εκτός των άλλων βοηθούν την καλή εγκεφαλική του ανάπτυξη και λειτουργία. Ωστόσο, πολλά παιδιά δεν επιθυμούν να το καταναλώσουν. Τι κάνουμε σε αυτές τις περιπτώσεις; Το βγάζουμε από τη διατροφή του; Φυσικά όχι.

Εξαντλούμε λοιπόν όλα τα περιθώρια για να τρώει τουλάχιστον 1 – 2 φορές την εβδομάδα ακόμη και κατεψυγμένο, καθώς διατηρεί τα καλά του λιπαρά και δεν υστερεί θρεπτικά σε σχέση με το φρέσκο.

Ας δούμε μερικούς έξυπνους τρόπους για να εντάξουμε το ψάρι στη διατροφή ενός παιδιού :

Προσθέστε μια σως με γάλα και μουστάρδα ή με λίγη μαγιονέζα για να το κάνετε πιο δελεαστικό.(είναι προτιμότερο να πάρει λίγα λιπαρά παραπάνω από το να μην τρώει ψάρι)

Βάζετε πιο φιλεταρισμένα ψάρια (που συνήθως δεν μοιάζουν τόσο με ψάρι)

Βάλτε θαλασσινά (π.χ. ένα ριζότο)

Αν τώρα δεν τρώει με τίποτα προσπαθείστε να έχετε καθημερινά στη διατροφή του πηγές ω3 λιπαρών όπως τα καρύδια, χωρίς βέβαια να σημαίνει αυτό ότι μπορείτε να υποκαταστήσετε 100 % το ψάρι.

Πηγή: neadiatrofis.gr