

Πώς να σταματήσεις το παιδί σου να τρώει πολλά παγωτά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

 Πρώτα από όλα θα πρέπει να μιλήσουμε στο παιδί, όσο μικρό κι αν είναι αυτό, για την διατροφική αξία των παγωτών. Θα ήταν καλό να γνωρίζετε τόσο για εσάς, όσο και για το παιδί σας πως τα προπαρασκευασμένα παγωτά, το μόνο που έχουν να προσφέρουν στα παιδιά σας, είναι η χαμηλής ποιότητας γάλα, αρκετή ζάχαρη, αλλά και πολλά πρόσθετα τονίζει η επιστημονική ομάδα του διατροφολόγου Ευάγγελου Ζουμπανέα. Πολλές φορές μάλιστα είναι πολύ νόστιμα, διότι η επεξεργασία τους είναι τέτοια, που τα κάνει αγαπητά. Όταν μάλιστα μπροστά από αυτά, βρίσκεται και μια συσκευασία με τον αγαπημένο τους ήρωα, ένα παιχνίδι έκπληξη ή κάτι άλλο, γίνονται επιθυμητά από το παιδί σας ακόμα περισσότερο.

Τα παγωτά τα οποία εκτός από το παγωτό, περιέχουν και έξτρα σοκολάτα, σιρόπια και άλλα πρόσθετα, γίνονται ακόμα πιο θερμιδογόνες πηγές- και καλό είναι να μην προτιμούνται. Καλό θα ήταν να προτιμήσετε ένα παγωτό από κάποιο κατάστημα που γνωρίζετε πως παρασκευάζει παραδοσιακό παγωτό, με αγνά υλικά.

Ακόμα καλύτερο βέβαια, θα ήταν να παρασκευάσετε εσείς το παγωτό σας, όπου θα επιλέξετε τα υλικά που θα βάλετε, οπότε και θα είναι ασφαλέστερο να καταναλωθεί. Οπότε το παγωτό μπορεί να γίνει και μια υγιεινή πρόταση υπό όρους, αφού δεν θα πρέπει να γίνεται καθημερινή συνήθεια.

Το πόσα παγωτά θα καταναλώσει το παιδί σας τη βδομάδα, εξαρτάται και από τα άλλα γλυκίσματα που θα καταναλώσει μέσα στη μέρα ή ακόμα καλύτερα μέσα στη βδομάδα. Καλό θα ήταν να μην ξεπερνάει την κατανάλωση των 2 γλυκών (μερίδων) τη βδομάδα.

Ένα παιδί δεν μπορεί να καταλάβει τι θα πει μέτρο, εάν δεν του εξηγήσουμε τι σημαίνει αυτό θα δυσκολευτούμε να το κάνουμε όταν θα βρεθούμε σε έξοδο. Εξηγήστε του πως δεν είναι δυνατόν να καταναλώνει κάθε μέρα και ένα παγωτό, διότι αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα όπως αύξηση του βάρους του, προβλήματα στην υγεία του, αλλά και δεν θα το απολαμβάνει, αφού θα το καταναλώνει κάθε μέρα. Εκτός των άλλων, το παγωτό σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να αντικαταστήσει το απογευματινό κολατσιό του παιδιού.

Διαβάστε τη συνέχεια στο boro.gr