

# Το παιδί μου ζητάει γλυκό. Να του δώσω;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



570315c4cf913  
image not found or type unknown

Ο προβληματισμός γύρω από τη διατροφή των παιδιών ξεκινάει από την πρώτη στιγμή της γέννησής τους, ίσως πολλές φορές και από την ενδομήτριο ανάπτυξη. Το άγχος και οι αμφιβολίες κυριεύουν τους γονείς, πόσο μάλλον όταν έχουμε να κάνουμε με «απαγορευμένα» τρόφιμα όπως τα γλυκά. Η γλυκιά γεύση είναι γραμμένη στο DNA μας. Όλοι την αποζητάμε και όλοι έχουμε δικαίωμα να τη γευτούμε. Αρκεί να το κάνουμε με το σωστό τρόπο.

Κεφάλαιο συχνότητα!

Η πλήρης απαγόρευση και στέρηση της κατανάλωσης γλυκών από τα παιδιά το μόνο που μπορεί να επιφέρει είναι το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα μαζί με γκρίνια και καυγάδες. Γι' αυτό το λόγο αποφύγετε να απαγορεύετε στα παιδιά να καταναλώνουν γλυκά απλά βάλτε μέτρο στην κατανάλωσή τους, διαπραγματευόμενοι τη συχνότητα μέσα στην εβδομάδα. Αυτή εξαρτάται από την ηλικία των παιδιών, το βάρος τους αλλά και τη φυσική τους δραστηριότητα. Εξηγήστε στα παιδιά σας ότι τα γλυκά είναι τρόφιμα που μπορούν να τρώνε 1-2 φορές την εβδομάδα και όχι καθημερινά. Δώστε οι ίδιοι το “καλό παράδειγμα” καταναλώνοντας γλυκίσματα με την ίδια συχνότητα, όπως και το παιδί σας. Ξεκινήστε, λοιπόν, την εβδομάδα οριοθετώντας μαζί με τα παιδιά σας ποιες μέρες θα μπορέσουν να φάνε κάποιο γλυκό. Γλυκό ναι, αλλά τι γλυκό;

Στην περίπτωση που τα παιδιά σας καταναλώνουν γλυκό μία φορά την εβδομάδα, τότε μπορείτε να είστε ελαστικοί και να τα αφήσετε να κάνουν την επιλογή που προτιμούν. Αν όμως επιθυμούν τη γλυκιά γεύση περισσότερες φορές μέσα στην εβδομάδα, τότε καλό θα ήταν να στραφείτε σε πιο υγιεινές επιλογές. Μπορείτε να παρασκευάσετε κάποιο σπιτικό κέικ, μπισκότα με αλεύρι ολικής αλέσεως, ή ρυζόγαλο ή μπορείτε να στραφείτε σε επιλογές με φρούτα ώστε μέσα από τη γλυκιά γεύση να αυξήσουν την πρόσληψη φρούτων και λαχανικών όπως για παράδειγμα ψητά φρούτα πασπαλισμένα με κανέλλα ή τάρτα με σπιτική μαρμελάδα ή κομμάτια φρέσκων φρούτων, σπιτική γρανίτα από φρέσκα φρούτα ή ακόμα και γιαούρτι με ζελέ με κομμάτια φρούτων μπορούν να αποτελέσουν ακόμη μερικές “έξυπνες” επιλογές!

Πηγή: [sportsacademies.opap.gr](https://sportsacademies.opap.gr)