8 Ιουλίου 2016

# Το παιδί μου δεν τρώει καθόλου ψάρι. Τι να κάνω;

Image not found or type unknown

Φωτο:boro.gr

Image not found or type unknown

*Φωτο:boro.gr*

Τα παιδιά περνάνε διάφορα στάδια στη σχέση τους με το φαγητό μέχρι να καταλήξουν και να διαμορφώσουν στην ενήλικο ζωή τους τις διατροφικές τους συνήθειες. Συχνά δε θέλουν να φάνε λαχανικά, ψάρι, να πιουν το γάλα τους και καταλήγουν αποκλειστικά στην κατανάλωση αμυλούχων τροφίμων όπως τα μακαρόνια και οι πατάτες. Αυτή είναι μια κατάσταση η οποία εύκολα μπορεί να ξεπεραστεί αρκεί εσείς οι γονείς να μην... ενδώσετε!

Είναι γεγονός ότι το ψάρι είναι μια ξεχωριστή και ιδιαίτερα θρεπτική τροφή που δύσκολα αντικαθίσταται από κάποια άλλη. Τα ψάρια αποτελούν καλή πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας παρέχοντας στα παιδιά απαραίτητα αμινοξέα για τον οργανισμό τους, αλλά παράλληλα παρέχουν καλή ποιότητας λίπους καθώς αποτελούνται από ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα γνωστά ω-3, ενώ περιέχουν ελάχιστες ποσότητες κορεσμένων λιπαρών οξέων. Εκτός αυτού, τα ψάρια είναι πλούσια σε βιταμίνες όπως η A και η D και σε στοιχεία όπως είναι το ασβέστιο, το νάτριο και ο φωσφόρος.

Πριν παραδώσετε λοιπόν τα «όπλα», φροντίστε να εξαντλήσετε τις επιλογές σας, ακολουθώντας ορισμένα απλά τρικ για να κάνετε το ψάρι πιο ελκυστικό για το παιδί σας...1. Μετατρέψτε τα ψάρια στο αγαπημένο φαγητό των παιδιών... τα κεφτεδάκια. Μπορείτε, λοιπόν, να χρησιμοποιήσετε φιλέτο ψαριού μαζί με διάφορα μυρωδικά για να φτιάξετε πεντανόστιμα κεφτεδάκια, χωρίς όμως κιμά κρέατος αλλά ψαριού.

2. Συνοδέψτε το ψάρι με νόστιμες σάλτσες, όπως λίγη μουστάρδα, σος γιαουρτιού ή μαγιονέζα που αρέσουν στα παιδιά και συχνά αποζητούν στα φαγητά τους.

3. Δοκιμάστε να «κρύψετε» το ψάρι σε συνταγές που το παιδί προτιμά έτσι ώστε να καλύπτεται η γεύση του. Μπορείτε δηλαδή να προσθέσετε κομματάκια ψαριού σε κάποιο ριζότο με λαχανικά ή μέσα σε σούπες.

4. Επιλέξτε άλλο είδος ψαριού. Σίγουρα δεν έχουν όλα τα ψάρια την ίδια γεύση,

οπότε θα μπορούσατε να δοκιμάσετε ίσως την επιλογή του σολομού που έχει πολύ μαλακό κρέας και ενδείκνυται για κατανάλωση σε μικρές ηλικίες. Εάν δεν έχετε αποτέλεσμα με τίποτα από τα παραπάνω, τότε θα πρέπει να δείτε πώς μπορεί το παιδί να προσλάβει τα βασικά θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στο ψάρι μέσω της κατανάλωσης άλλων τροφών. Στα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά του ψαριού συγκαταλέγονται η πρωτεΐνη (καλές πηγές είναι επίσης το ασπράδι του αυγού, τα πουλερικά, το άπαχο κόκκινο κρέας και τα θαλασσινά), τα ω3 πολυακόρεστα λιπαρά (λιναρόσπορος, καρύδια, μαλακές μαργαρίνες), η βιταμίνη D (μανιτάρια, αυγό, συκώτι, ιχθυέλαια), ο φώσφορος (γαλακτοκομικά προϊόντα, πουλερικά, άπαχο κόκκινο κρέας, τρόφιμα ολικής άλεσης, ξηροί καρποί, όσπρια) και η βιταμίνη B12 (θαλασσινά, συκώτι, μοσχάρι, τυρί, αυγό). Τέλος, μία από τις καλύτερες εναλλακτικές είναι να εντάξετε στο διαιτολόγιο του παιδιού σας τα θαλασσινά (πχ καλαμάρι, γαρίδες, χταπόδι, μύδια), τα οποία έχουν κοντινή θρεπτική σύσταση με τα ψάρια.

**Πηγή:** sportsacademies.opap.gr