

Η διατροφή ενός παιδιού αποτελεί πολλές φορές για τους γονείς ένα σταυρόλεξο για δυνατούς λύτες. Αυτό έχει να κάνει συνήθως με την άρνηση των παιδιών να καταναλώσουν συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων, όπως τα όσπρια, τα ψάρια, τα φρούτα και τα λαχανικά. Οι τροφές αυτές αποτελούν τις πιο «δύσκολες» για τα παιδιά επιλογές. Με δεδομένη όμως τη σπουδαιότητά τους για την ομαλή ανάπτυξη και την υγεία τους, είναι σημαντικό να υπάρχουν στη διατροφή τους. Κατ' αρχάς δεν χρειάζεται πανικός, αλλά υπομονή, επιμονή, φαντασία και λίγο περισσότερος χρόνος.

Οι χρυσοί κανόνες

Μην πιέζετε το παιδί να φάει κάτι με το ζόρι

Μια-δυο-τρεις, θα αντιδράσει και τότε δεν πρόκειται να ξαναφάει αν το ζορίσετε και πολύ. Προσπαθήστε όσο μπορείτε να «κυκλοφορούν» αυτά τα τρόφιμα στο σπίτι. Να υπάρχει πάντοτε σαλάτα στο τραπέζι, να τρώνε οι γονείς και τα αδέρφια φρούτα, να μαγειρεύετε ψάρι και όσπρια, ώστε το παιδί να βλέπει τους υπόλοιπους να τα τρώνε. Τα παιδιά λειτουργούν μιμητικά και κάποια στιγμή μπορεί να δοκιμάσουν.

Μην του δίνετε εύκολες εναλλακτικές λύσεις

Όταν έχετε μαγειρέψει ψάρι ή όσπρια και το παιδί δεν τρώει, μην του προτείνετε αμέσως κάτι άλλο, κάτι ξεχωριστό για να φάει εκείνο.

Μην επιβραβεύετε με γλυκά

Δεν είναι σωστό, ούτε σε βάθος χρόνου αποτελεσματικό να επιβραβεύετε τις σωστές διατροφικές του επιλογές με ένα γλυκό ή κάτι άλλο αγαπημένο.

Θέλει φαντασία

Από εκεί και πέρα, όσον αφορά τις πιο συγκεκριμένες «δύσκολες» ομάδες τροφίμων, όπως αναφέρθηκαν και παραπάνω, ας δούμε κάποιους έξυπνους διατροφικούς χειρισμούς για να τα κάνουμε πιο δελεαστικά και να τα εντάξουμε σιγά-σιγά στη διατροφή του παιδιού μας.

Φρούτα: Παίξτε με το πιάτο του

Προσπαθήστε να παίξετε λίγο με το πιάτο του, καθώς η ψυχολογία του πιάτου και η εικόνα του είναι πολύ σημαντικές. Φτιάξτε πολύχρωμες φρουτοσαλάτες, καμουφλαρισμένες ενδεχομένως με λίγο μέλι και κανέλα, ακόμα και με μια σπιτική κρέμα ζαχαροπλαστικής που θα έχετε φτιάξει. Μαγειρέψτε σπιτικά γλυκά με φρούτα (π.χ., μια τάρτα με φρούτα).

Φτιάξτε μια σπιτική κομπόστα βάζοντας μήλα στον φούρνο και προσθέτοντας στο τέλος μέλι και κανέλα. Χρησιμοποιήστε γλυκό του κουταλιού μέσα σε ένα γιαούρτι. Φτιάξτε σπιτικούς φρουτοχυμούς ή smoothies με διάφορα φρούτα, αναμειγνύοντας ολόκληρα φρούτα στο μπλέντερ (για να έχουν τις ίνες τους) μαζί με γάλα ή γιαούρτι, και φτιάξτε το ποτό του... πρωταθλητή

Λαχανικά: Κάντε τα... χειροτεχνία

Ξεφύγετε λίγο από τη στεγνή σαλάτα που απλώς κολλάτε μαζί με το γεύμα του. Χρησιμοποιήστε ελαφριές σος γιαουρτιού, βινεγκρέτ, λάδι και μουστάρδα για να καμουφλάρετε τα λαχανικά. Βάλτε περισσότερο χρώμα στη σαλάτα και προσθέστε και λίγο τυρί τριμμένο ή ψιλοκομμένο. Φτιάξτε σπιτικές πίτες λαχανικών που θα περιέχουν και τυρί ή μια σπιτική πίτσα όπου θα έχετε προσθέσει και λαχανικά. Για τα πιο μικρά, κόψτε τα λαχανικά σε σχήματα και φατσούλες.

Ψάρι: Σκεπάστε το με σος

Δεν πρέπει να λείπει με τίποτα από τη διατροφή του παιδιού σας, καθώς του δίνει απαραίτητα λιπαρά τα οποία χρειάζονται για την καλή εγκεφαλική του ανάπτυξη και λειτουργία. Εξαντλήστε λοιπόν όλα τα περιθώρια για να τρώει τουλάχιστον μία-δύο φορές την εβδομάδα έστω και κατεψυγμένο. Όταν το ψήνετε, νοστιμίστε το με μια ελαφριά σος με γάλα και μουστάρδα ή με λίγη μαγιονέζα για να το κάνετε πιο δελεαστικό. Επιλέγετε φιλεταρισμένα ψάρια, χωρίς κόκαλο, τα οποία είναι πιο εύκολα στην κατανάλωση. Φτιάξτε σπιτικές ψαροκροκέτες. Δοκιμάστε να εντάξετε στη διατροφή του και θαλασσινά, μαζί με ρύζι ή μακαρόνια, που παραδοσιακά αρέσουν στο παιδί.

Όσπρια: Κάντε τα σαλάτα

Αν το παιδί τρώει σαλάτες, ρίξτε του λίγες φακές ή φασόλια μέσα στη σαλάτα. Αν τρώει το ρύζι, κάντε του ένα φακόρυζο ή ρεβιθόρυζο, αρχικά με περισσότερο ρύζι και λιγότερα όσπρια, και σιγά-σιγά αλλάζετε την αναλογία. Στην αρχή μπορείτε να του το αναμειξετε και με λίγη φέτα, που είναι μια γεύση την οποία αγαπούν συνήθως τα παιδιά.