

Πως να ενθαρρύνετε τα παιδιά να φάνε φρούτα και λαχανικά!



Ένα πρόβλημα που απασχολεί πολύ τους γονείς ,όσον αφορά τη διατροφή των παιδιών τους, είναι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Σύμφωνα με μια νέα μελέτη, μόνο το 21% των παιδιών καταναλώνει τις ημερήσιες συνιστώμενες μερίδες φρούτων και λαχανικών. Τα περισσότερα παιδιά αποφεύγουν να καταναλώνουν λαχανικά κι οι γονείς πρέπει να εφευρίσκουν τρόπους για να τα δελεάσουν.

Οι μελέτες δείχνουν ότι η συνεχόμενη έκθεση στις συγκεκριμένες τροφές μπορεί να αυξήσει την ποσότητα φρούτων και λαχανικών που καταναλώνουν τα παιδιά. Βέβαια, απαιτείται υπομονή καθώς ένα παιδί μπορεί να χρειαστεί να έρθει σε επαφή με μια νέα τροφή τουλάχιστον 10-15 φορές πριν αποφασίσει να τη δοκιμάσει. Η συγκεκριμένη διαδικασία μπορεί να γίνει πολύ κουραστική, όμως οι ερευνητές παρατήρησαν ότι ακόμα και οι φωτογραφίες φρούτων και λαχανικών μπορούν να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Πράγματι, όταν τα παιδιά βλέπουν φωτογραφίες φρούτων και λαχανικών σε βιβλία, αυξάνεται η επιθυμία τους να δεχτούν τα φρούτα και τα λαχανικά στη δίαιτα τους.

Ακολουθείστε τις παρακάτω τεχνικές για να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να φάνε λαχανικά και φρούτα :

- Πάρτε τα παιδιά μαζί σας στο μανάβικο ή στη λαϊκή αγορά και προτρέψτε τα να επιλέξουν εκείνα που τους αρέσει.
- Δώστε στα παιδιά σας την ευκαιρία να διαλέξουν εκείνα πως θα μαγειρέψετε τα λαχανικά από συνταγές από βιβλία μαγειρικής ή από το διαδίκτυο (για πιο μεγάλα παιδιά).
- Συνοδεύστε κάθε φαγητό με όμορφες και ευπαρουσίαστες γαρνιτούρες λαχανικών.
- Αγοράστε στα παιδιά βιβλία με φωτογραφίες φρούτων, λαχανικών και άλλων θρεπτικών φαγητών.
- Διακοσμείστε το σπίτι σας με φρούτα και λαχανικά. Τοποθετείστε τα σε ωραίες πιατέλες ή σκεύη και βάλτε τα σε σημεία όπου είναι προσεγγίσιμα στα παιδιά.
- Μην απελπίζεστε. Βάλτε κάθε φορά από μικρή ποσότητα λαχανικών στα πιάτα τους και συνεχίστε να το κάνετε ανεξαρτήτως αποτελέσματος. Μπορεί να χρειαστεί αρκετός καιρός μέχρι να δείτε αποτελέσματα