

## 4 ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ



Οι μύθοι υπάρχουν παντού στη ζωή μας, ειδικά όμως στη διατροφή ο αριθμός είναι πολύ μεγάλος. Κάποιοι πολύ συχνοί μύθοι που όλοι έχουν ακούσει για την παιδική διατροφή είναι οι παρακάτω:

### **✘ Αν δεν καταναλώνεις γάλα, δε θα ψηλώσεις**

Το μέγιστο ύψος κάθε ανθρώπου καθορίζεται κυρίως από γενετικούς παράγοντες. Από την άλλη, μια διατροφή φτωχή σε θρεπτικά συστατικά μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην ανάπτυξη του παιδικού οργανισμού. Είναι αλήθεια ότι το γάλα είναι μια τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως το ασβέστιο, που ωφελούν τη σκελετική υγεία. Όμως δεν είναι απαραίτητο να πάρεις το ασβέστιο από το γάλα. Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι το τυρί, το γιαούρτι, τα άσπρα φασόλια, οι σαρδέλες, το σπανάκι, η λαχανίδα. Καλό είναι τα παιδιά να καταναλώνουν 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων ημερησίως (γάλα, γιαούρτι, τυρί). Για το χτίσιμο γερού σκελετού είναι απαραίτητα ο φώσφορος και η βιταμίνη D.

### **✘ Αν δεν αδειάσεις το πιάτο σου, χάνεις τη δύναμη σου**

Η πίεση ποτέ δε βοήθησε κανέναν, ειδικά σε θέματα φαγητού. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να πιέζουμε τα παιδιά για το τι και κυρίως πόσο πρέπει να φάνε. Τα παιδιά υπακούνε στα δικά τους εσωτερικά μηνύματα και μπορούν και καταναλώνουν όση τροφή χρειάζονται μέχρι να χορτάσουν. Η πίεση μπορεί να τα οδηγήσει στο να χάσουν το έμφυτο αίσθημα του κορεσμού. Επίσης, δε θα πρέπει ποτέ να ξεχνάτε ότι η ποσότητα που χρειάζεται να φάει το παιδί σε σχέση με του ενήλικα είναι πολύ διαφορετική.

### **✘ Αν το παιδί δεν τρώει κάποιο τρόφιμο δεν το μαγειρεύουμε**

Πολλές φορές όταν κάποιο παιδί δεν τρώει ένα τρόφιμο (π.χ. μπρόκολο), οι γονείς σταματούν να το μαγειρεύουν. Δε χρειάζεται να πιέσουμε το παιδί για να δοκιμάσει ή να καταναλώσει μια τροφή που δε θέλει, αλλά πρέπει την τροφή αυτή να τη βάζουμε στο τραπέζι μας. Οι μελέτες αναφέρουν ότι ένα παιδί μπορεί να χρειαστεί να έρθει σε επαφή με μια νέα τροφή τουλάχιστον 10-15 φορές πριν αποφασίσει να τη δοκιμάσει.

### **✘ Προτιμάμε τους φρέσκους χυμούς από τα φρούτα**

Οι χυμοί είναι ένα αγαπημένο ρόφημα των παιδιών και γι' αυτό πολλές φορές καταναλώνονται εις βάρος των φρούτων. Η αλήθεια είναι ότι οι χυμοί φρούτων (ακόμη και οι φρέσκοι) περιέχουν λιγότερες φυτικές ίνες και περισσότερα σάκχαρα και θερμίδες από ότι ένα φρούτο. Οι συστάσεις αναφέρουν ότι ένα παιδί δεν θα πρέπει να καταναλώνει πάνω από 1 μικρό ποτήρι φρέσκου χυμού την ημέρα. Αξίζει να σημειωθεί ότι όσον αφορά τους τυποποιημένους χυμούς πρέπει να διαβάσετε προσεκτικά τις ετικέτες και να βλέπετε αν περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα.