

Παιδιά & φρούτα & λαχανικά

Το ξέρετε;

Πάνω από το 87% των παιδιών ηλικίας δημοτικού σχολείου στη ΝΝΟ δεν καταναλώνουν τη συνιστώμενη ποσότητα λαχανικών.

Έρευνα έχει δείξει ότι παιδιά που παρακολουθούν πολλή τηλεόραση έχουν περισσότερες πιθανότητες να τρώνε συχνά πρόχειρα σνακ που είναι υψηλά σε λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη ανταποκρινόμενα σε τηλεοπτικές διαφημίσεις, και τείνουν να τρώνε λιγότερα φρούτα και λαχανικά.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι μια καλή πηγή βιταμινών, ιχνοστοιχείων και τροφικών ινών. Η συμπερίληψη περισσότερων φρούτων και λαχανικών ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής θα βοηθήσει τα παιδιά σας να μεγαλώσουν και να αναπτυχθούν, θα βελτιώσει τη ζωτικότητά τους και θα βοηθήσει να προληφθεί μια σειρά χρόνιων παθήσεων όπως ο Διαβήτης Τύπου II, καρδιοπάθεια, υψηλή πίεση αίματος και μερικές μορφές καρκίνου.

Τα παιδιά θα πρέπει να τρώνε δύο μερίδες φρούτων και πέντε μερίδες λαχανικών κάθε ημέρα. Ανάλογα με την ηλικία τους, θα χρειάζονται μικρότερα μεγέθη μερίδων για μικρά παιδιά.

Πώς να ενθαρρύνω τα παιδιά μου να τρώνε φρούτα και λαχανικά;

Μερικές φορές μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να ενθαρρύνετε τα παιδιά να τρώνε φρούτα και λαχανικά. Ωστόσο, έρευνα έχει δείξει ότι όσο περισσότερο διαθέσιμα και ευπρόσιτα είναι τα φρούτα και τα λαχανικά για παιδιά δηλ. τεμαχισμένα και ετοιμοφάγωτα, τόσο πιο πιθανό είναι να τα φάνε.

Ένας τρόπος να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας προς υγιεινές συνήθειες διατροφής είναι να παρέχετε μια ποικιλία διαφορετικών φρούτων και λαχανικών, ωστόσο χρειάζεται να είστε υπομονετικοί. Υπάρχουν κάποια στοιχεία ότι τα παιδιά χρειάζεται να δοκιμάσουν νέα φρούτα και λαχανικά μέχρι οκτώ ή εννέα φορές πριν να τους αρέσουν ή τα αποδεχτούν.

Ως γονείς μπορείτε να βοηθήσετε αυτή τη διαδικασία με το να είστε δημιουργικοί ως προς τον τρόπο που σερβίρετε φρούτα και λαχανικά. Για παράδειγμα, ετοιμάζετε τα λαχανικά με διαφορετικούς τρόπους για να ποικίλλετε τη σύσταση όπως αμαγείρευτα, ψημένα σε φούρνο μικροκυμάτων, πολτοποιημένα, ψητά στο φούρνο, ψιλοκομμένα σε τρίφτη σε φαγητό κατσαρόλας ή φριτάτα (ομελέτα), ανακατεμένα ως σάλτσα ζυμαρικών ή ως σούπα.

Ο χυμός φρούτων ή τα ροφήματα φρούτων δεν θα πρέπει να θεωρούνται ως υποκατάστατο των πραγματικών φρούτων. Ο χυμός φρούτων θεωρείται συχνά ως υγιεινή επιλογή επειδή περιέχει Βιταμίνη C. Ωστόσο ένα ποτηράκι (125 ml) των περισσότερων χυμών παρέχει την ημερήσια ανάγκη ενός παιδιού για Βιταμίνη C. Περισσότερο από αυτό παρέχει παραπανήσια ζάχαρη και θερμίδες που μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση βάρους. Ένα κομμάτι φρούτου είναι μια καλύτερη επιλογή από το χυμό.

Εύκολες ιδέες για φρούτα και λαχανικά

Προσπαθήστε να κάνετε τα φρούτα και τα λαχανικά μέρος κάθε γεύματος ή σνακ, για παράδειγμα:

- βάζετε φρούτα πάνω στα δημητριακά του προγεύματος
- προσθέτετε τεμαχισμένα ή πολτοποιημένα φρούτα στο γιαούρτι ως σνακ
- κάνετε smoothie με φρέσκα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα
- πάνω σε τοστ, δηλ. μπανάνα, μανιτάρια, ντομάτες
- τεμαχίζετε φρούτα ή λαχανικά σε μακρόστενα κομμάτια για το κουτί φαγητού του παιδιού σας
- το Καλοκαίρι, παγώνετε φρούτα περασμένα σε σουβλάκι ως σνακ
- προσθέτετε λαχανικά σε φαγητά stir-fry, τεμαχισμένα σε κορμό κρέατος (meat loaf) ή φαγητό κατσαρόλας ή πάνω σε σπιτική πίτσα.

Επιλέγετε φρούτα και λαχανικά της εποχής - θα έχουν καλύτερη γεύση και είναι συνήθως φθηνότερα από εκείνα που δεν είναι της εποχής.

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα πηγαίnete στο www.healthykids.nsw.gov.au