

## Έξυπνα μυστικά για ν' αγαπήσει το παιδί μας το ψάρι

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ακόμη κι αν το παιδί σας αντιπαθεί το ψάρι, υπάρχουν πάντα τρόποι να το πείσουμε να το αγαπήσει!

Το ψάρι αποτελεί μια απόλυτα υγιεινή και απαραίτητη τροφή που περιέχει πολύ φώσφορο και όταν συνδυάζεται με λίπη, δημιουργεί τα φωσφολιπίδια, τα πολύτιμα στοιχεία που ενεργοποιούν την εγκεφαλική λειτουργία. Επίσης, περιέχει ιώδιο και ασβέστιο, σημαντικά μέταλλα που βοηθούν στην ανάπτυξη. Το ψάρι είναι και πολύ καλή πηγή βιταμινών, ιδιαίτερα της βιταμίνης Α και D. Οι συγκεκριμένες βιταμίνες

είναι απαραίτητες κυρίως για την υγιή ανάπτυξη των οστών, των δοντιών και της όρασης. Τέλος, στο ψάρι βρίσκονται τα απαραίτητα αμινοξέα, τα οποία χρειάζεται ο οργανισμός μας, και κυρίως των παιδιών, γιατί δεν μπορεί να τα παράγει μόνος του. Για όλους αυτούς τους λόγους, αξίζει να το συμπεριλάβουμε στη διατροφή των παιδιών μας από νωρίς.

## **Πότε να το εντάξω στο διαιτολόγιό του**

Το ψάρι μπορεί να εισαχθεί στο διαιτολόγιο των παιδιών περίπου στον όγδοο μήνα της ζωής τους, ανάλογα πάντα με την ικανότητά του να μασάει και να καταπίνει στερεές τροφές. Νωρίτερα από τον όγδοο μήνα δεν συνιστάται, καθώς υπάρχει κίνδυνος εμφάνισης αλλεργικών αντιδράσεων.

## **Ποιο ψάρι να επιλέξω;**

Κάθε ψάρι έχει να μας προσφέρει τα δικά του πολύτιμα συστατικά. Και στις ελληνικές θάλασσες υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη ψαριών, που όλα έχουν να προσφέρουν πολλά στον οργανισμό των παιδιών:

**Η γλώσσα και ο μπακαλιάρος.** Είναι νόστιμα όταν μαγειρεύονται στον ατμό, με ντομάτα στο φούρνο, ακόμα και πανέ. Το καθάρισμά τους είναι εύκολο, μιας και δεν έχουν πολλά κόκαλα. Αποτελούν πλούσιες πηγές βιταμίνης Α και D, οι οποίες αποθηκεύονται στο συκώτι τους. Ο μπακαλιάρος, με το μαλακό του κρέας και την υψηλή διατροφική του αξία, είναι το ψάρι που συνήθως γεύονται τα μωρά για πρώτη φορά.

**Ο γαύρος, η σαρδέλα, ο σολομός, ο τόνος, ο κολιός, το λαβράκι και η πέστροφα** είναι ψάρια πιο λιπαρά και περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β και είναι πολύ πλούσια σε ω-3. Τα τρόφιμα που καταναλώνονται με τα κόκαλα, όπως η σαρδέλα, ο γαύρος και η αθερίνα, είναι πολύ καλές πηγές ασβεστίου και φωσφόρου. Από τα λιπαρά ψάρια, ιδανικά για να προστεθούν στη διατροφή των παιδιών πρώτα, είναι ο σολομός, το λαβράκι και η πέστροφα, καθώς δεν περιέχουν πολλά κόκαλα και είναι εύκολο να καθαριστούν

**Ο σολομός έχει ίσως το μαλακότερο κρέας,** οπότε ενδείκνυται για κατανάλωση και σε μικρές ηλικίες. Επιπλέον, εκτός από ω-3 και βιταμίνη D, διαθέτει και δοκοσαεξανοϊκό οξύ, μια ουσία που κρίνεται απαραίτητη για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού, καθώς από τη συγκεκριμένη πρωτεΐνη αποτελείται κατά 50% ο εγκέφαλος ενός νεογνού. Σε ό,τι αφορά γενικά τα λιπαρά και μεγάλα ψάρια, είναι καλύτερο να προτιμάτε όσα προέρχονται από βιολογικές ιχθυοκαλλιέργειες,

γιατί διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος να περιέχουν βαρέα μέταλλα, τα οποία είναι τοξικά και των οποίων η συγκέντρωση λειτουργεί αθροιστικά στον οργανισμό. Τέλος, αποφύγετε να δώσετε σε πολύ μικρά παιδιά μεγάλα ψάρια που ζουν κοντά στο βυθό (π.χ. ο γαλέος ή ο ξιφίας), καθώς είναι πιθανό να περιέχουν ποσότητες υδραργύρου, που είναι ιδιαίτερα τοξικός για τον οργανισμό.

### **Φρέσκο ή κατεψυγμένο;**

**Το φρέσκο:** Για να καταλάβουμε αν ένα ψάρι είναι φρέσκο, πρέπει να παρατηρήσουμε αν τα μάτια του είναι λαμπερά και εξέχουν, ενώ τα βράγχια του πρέπει να είναι υγρά, να διατηρεί το σχήμα του, να είναι σφριγηλό, να μη μένει το αποτύπωμα των δαχτύλων όταν το πιέζουμε, η σάρκα του να είναι λευκή ή ελαφρά ροδαλή, η σπονδυλική στήλη να αποχωρίζεται δύσκολα από τους γύρω μυς, να απολεπίζεται εύκολα και το κόκαλό του να είναι άσπρο.

**Το κατεψυγμένο:** Από την άλλη μεριά, το κατεψυγμένο ψάρι δεν είναι καθόλου άσχημη επιλογή. Σε κάθε περίπτωση, είναι προτιμότερο να δώσουμε κατεψυγμένο ψάρι στο παιδί, παρά να μην του δώσουμε καθόλου! Η κατάψυξη μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια μερικών βιταμινών, όμως η υψηλή περιεκτικότητα των ψαριών σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά διατηρείται ακόμα και μετά την κατάψυξή τους. Κατά την αγορά των κατεψυγμένων ψαριών, τρία είναι τα ενδεικτικά σημεία στα οποία πρέπει να δίνουμε προσοχή: Να υπάρχει καλό προστατευτικό εξωτερικό στρώμα πάγου (λεπτό και ομοιόμορφο), το δέρμα να είναι στιλπνό και το χρώμα τους έντονο και ζωηρό, και τα μάτια να είναι λευκά, προεξέχοντα και όχι βαθουλωμένα. ό. Επίσης, είναι σημαντικό να ξεπαγώνετε τα ψάρια με πολλή προσοχή: Τοποθετήστε τα αρχικά στη συντήρηση του ψυγείου για 24 ώρες, και μετά μαγειρέψτε τα κανονικά. Αν η απόψυξη γίνει σε θερμοκρασία δωματίου, τότε υπάρχει σημαντική πιθανότητα το ψάρι που θα καταναλώσει το παιδί να κουβαλά αυξημένο μικροβιακό φορτίο.

### **«Δεν μ' αρέσει το ψάρι!»**

Ο καλύτερος τρόπος για να πείσετε τα παιδιά σας να φάνε ψάρι είναι να τρώτε κι εσείς – άλλωστε, πάντα οι γονείς αποτελούν πρότυπο για τη διατροφή των παιδιών τους. Επιπλέον, πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί όσον αφορά τον καθαρισμό του ψαριού από τα κόκαλα. Συνήθως, ακόμα κι ένα μικρό κόκαλο, που κατά λάθος παρέμεινε πάνω στο ψάρι, μπορεί να γίνει αποτρεπτικός παράγοντας για κάποια παιδιά, ενώ πάντοτε υπάρχει και η πιθανότητα ενδεχόμενου κινδύνου αν το

καταπιούν. Επίσης, φροντίστε, όταν το μαγειρεύετε, να κρατήσει τα υγρά του, γιατί, αν το ψάρι αφυδατωθεί, χάνει τη γεύση του, γίνεται «στεγνό» και είναι δύσκολο στην κατάποση, επομένως και αποτρεπτικό για τα παιδιά.

### **Μεταμορφώστε το!**

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να σερβίρετε το ψάρι, ώστε να είναι λαχταριστό ακόμα και στο πιο δύσκολο πιτσιρίκι.

Τα παιδιά λατρεύουν τα κεφτεδάκια! Αντί να χρησιμοποιήσετε κιμά, φτιάξτε κεφτεδάκια με φιλέτο ψαριού, μαϊντανό και λίγη ελιά.

Σερβίρετε τα φιλέτα ψαριού με μια «πινελιά» σπιτικής μαγιονέζας ή φρέσκιας σος που θα φτιάξετε αναμειγνύοντας σπανάκι, σέλινο, μαϊντανό και ελαιόλαδο στο μπλέντερ. Τα τεχνάσματα αυτά συχνά αρκούν να μεταμορφώσουν ένα «άχαρο» ψάρι σε μια γευστικότατη επιλογή.

Μία άλλη πηγή νοστιμιάς που συνδυάζεται εξαιρετικά με το ψάρι είναι τα λαχανικά. Μπορείτε να προσθέσετε πολύχρωμα λαχανικά στο πιάτο του, ανακατεμένα με κυβάκια από βρασμένη πατάτα. Για περισσότερη γεύση, προσθέστε λάδι και μπόλικο λεμόνι.

Μπορείτε να αγοράσετε κροκέτες ψαριού ή να τις παρασκευάσετε μόνοι σας εύκολα και γρήγορα. Για ένα πιο ελαφρύ πιάτο, αντί να τηγανίσετε τις κροκέτες, δοκιμάστε να τις ψήσετε στο γκριλ.

Τέλος, βάλτε τη φαντασία σας στο πιάτο του. Για παράδειγμα, μπορείτε να ξεκοκαλίσετε το ψάρι, και με λίγη μαγιονέζα να το τοποθετήσετε στο πιάτο του με τη μορφή ψαριού. Για λέπια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λεπτές λωρίδες μαρουλιού, και για μάτι μία ελιά.

### **Μήπως έχει αλλεργία στο ψάρι;**

Το ψάρι είναι από τις πλέον ύποπτες τροφές για αλλεργία. Γι' αυτό, στην αρχή προτιμήστε να του δώσετε πέστροφα, που είναι λιγότερο αλλεργιογόνα και πιο εύπεπτη. Συνεχίστε με γλώσσα, γαλέο, τσιπούρα και μπακαλιάρο. Βέβαια, καλό θα ήταν σε ένα παιδί που είναι επιβεβαιωμένα αλλεργικό να μη ρισκάρουμε να προκαλέσουμε σοβαρή αντίδραση δίνοντας ένα άλλο είδος ψαριού. Εάν ένα παιδί εμφανίσει αλλεργική αντίδραση σε συγκεκριμένο είδος ψαριού, συνήθως είναι αλλεργικό σε όλα, καθώς οι αλλεργιογόνες πρωτεΐνες που βρίσκονται στους μυς του ψαριού είναι κοινές για όλα τα είδη. Χρειάζεται μεγαλύτερη προφύλαξη όταν

στην οικογένεια υπάρχει ιστορικό αλλεργιών. Σε ένα παιδί με γενετική προδιάθεση για ανάπτυξη αλλεργίας ή ατοπική δερματίτιδα (έκζεμα), η εισαγωγή του ψαριού στη διατροφή του γίνεται μετά την ηλικία των 12 μηνών ή και ακόμη αργότερα.

### **Αν είναι αλλεργικός στο ψάρι, με τι μπορώ να το αντικαταστήσω;**

Όπως προαναφέραμε, το ψάρι είναι καλή πηγή πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου και ω-3 λιπαρών οξέων. Τα τρία πρώτα συναντώνται σε μεγάλες ποσότητες στο γάλα και γενικά στα γαλακτοκομικά. Επίσης, καλής ποιότητας πρωτεΐνες εμπεριέχονται σε όλη την ομάδα του κρέατος, όπου ανήκουν το κόκκινο κρέας (κατά προτίμηση άπαχο), το κοτόπουλο, το κουνέλι, τα θαλασσινά και τα μαλάκια (αν δεν υπάρχει αλλεργία, από μια ηλικία και μετά) κλπ. Από την άλλη πλευρά, τα ω-3 περιέχονται και σε άλλα τρόφιμα, όπως είναι τα διάφορα έλαια και οι ξηροί καρποί

Με τη συνεργασία της **Θάλειας Σταματιάδου** (Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος MSc) και της **Άννας Νάνου** (Αλλεργιολόγος).