

Τα SOS της παιδικής διατροφής



H

διατροφή του παιδιού, κατέχει μία από τις top θέσεις στη «λίστα» των προτεραιοτήτων ενός γονέα. Και πέρα από την ενέργεια που χρειάζεται ένα παιδί για να βγάλει εις πέρας μία έντονη και ζωντανή καθημερινότητα, πρέπει παράλληλα να του παρέχεται και μια σειρά «δομικών» συστατικών που θα συμβάλλουν τόσο στη σωστή ανάπτυξη, όσο και στο συνεχή ανεφοδιασμό του με θρεπτικά συστατικά. Ποια είναι λοιπόν τα SOS της παιδικής διατροφής;

Θρεπτικός «ανεφοδιασμός»

Οι υδατάνθρακες αποτελούν την άμεση πηγή ενέργειας του οργανισμού και την κύρια πηγή ενέργειας του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου, γεγονός που μπορείτε να... «εκμεταλλευτείτε» προκειμένου να εφοδιάσετε σώμα και πνεύμα τόσο με ενέργεια, όσο και με θρεπτικά συστατικά. Φροντίστε λοιπόν να έχετε προετοιμάσει από το σπίτι τα σνακ που θα καταναλώσουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια του σχολικού διαλείμματος. Ένα φρούτο ή ένας 100% φυσικός χυμός φρούτων όπως μήλο, πορτοκάλι, βερίκοκο, αχλάδι σε συνδυασμό με ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης ή κάποιο τοστ αποτελούν «έξυπνες» και θρεπτικές επιλογές.

Αντικαταστήστε!

Παρόλο που το λίπος αποτελεί απαραίτητο συστατικό της διατροφής των παιδιών, πρέπει να δίνετε ιδιαίτερη έμφαση στο είδος των λιπαρών που καταναλώνουν. Το λεγόμενο «κακής» ποιότητας λίπος (κορεσμένο, trans) είναι αυτό που πρέπει να περιορίζεται από την καθημερινή διατροφή, ενώ αντίθετα έμφαση πρέπει να

δίνεται στην πρόσληψη τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα όπως τα ω-3. Στην πράξη λοιπόν, φροντίστε να μαγειρεύετε με ελαιόλαδο, ενσωματώστε στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο λιπαρά ψάρια και ξηρούς καρπούς, ενώ μπορείτε να αντικαταστήσετε το ζωικό βούτυρο στα γλυκά και το πρωινό τους με κάποια μαλακή μαργαρίνη εμπλουτισμένη με ω-3 λιπαρά. Όσον αφορά τα γαλακτοκομικά, επιλέξτε τα ημιαποβουτυρωμένα (στα παιδιά άνω των 2 ετών), ενώ αν το τυρί αποτελεί βασικό συστατικό της διατροφής τους, τότε φροντίστε να επιλέξετε κάποιο κίτρινο τυρί χαμηλών λιπαρών το οποίο θα εξασφαλίσει το ασβέστιο και την πρωτεΐνη που χρειάζονται οι μικροί μας φίλοι αλλά με λιγότερα λιπαρά.

Τι ήπια σήμερα;

Ακόμη κι αν ακούγεται περίεργο, ξέρετε ότι η αφυδάτωση σχετίζεται άμεσα με τις νοητικές λειτουργίες; Και επειδή το σχολικό περιβάλλον «δεν σηκώνει» αφηρημάδες, προνοήστε, ώστε το παιδί σας να αναπληρώνει την ποσότητα νερού που χάνει από το σώμα του κατά τη διάρκεια της ημέρας και φροντίστε να έχει συνεχώς στην τσάντα του ένα μπουκαλάκι με νερό. Το νερό περιέχεται, επίσης, σε πολλές πηγές, πχ σε φρούτα και λαχανικά, και σε μεγαλύτερες ποσότητες σε διάφορα ροφήματα όπως το γάλα, οι χυμοί, τα αναψυκτικά, το τσάι κ.λπ. Πολλά από αυτά τα ροφήματα περιέχουν και πολλά άλλα συστατικά απαραίτητα για την ανάπτυξη των παιδιών όπως βιταμίνες και μέταλλα, ή δίνουν ενέργεια (θερμίδες) η οποία πρέπει να συνυπολογίζεται στη συνολική ημερήσια πρόσληψη

Πηγές : nutrimed.gr- filenades.gr