

Τι σημαίνει το χρώμα των τροφών για τη διατροφή ενός παιδιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα θα έχετε ακούσει ότι το «κλειδί» για μια ισορροπημένη διατροφή είναι η κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας τροφίμων. Και όταν λέμε ποικιλία, δεν αναφερόμαστε μόνο στο είδος των τροφίμων που καταναλώνονται, αλλά και στο χρώμα.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι από τη φύση τους «χρωματιστά» τρόφιμα. Μάλιστα, το χρώμα τους δεν προκύπτει τυχαία, αλλά καθορίζεται από τη χημική τους σύσταση και υποδηλώνει την παρουσία συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών. Έτσι, χρησιμοποιώντας σαν «οδηγό» το ουράνιο τόξο, μπορείτε να χωρίσετε τα τρόφιμα σε ομάδες, ανάλογα με το χρώμα τους, και να φροντίζετε ώστε η διατροφή του παιδιού σας να περιλαμβάνει καθημερινά φρούτα και λαχανικά από όλες τις χρωματικές ομάδες.

Ας δούμε λοιπόν ποια χαρακτηριστικά τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά περιλαμβάνονται σε κάθε ομάδα:

Κόκκινο: Ντομάτα, κόκκινες πιπεριές, ραπανάκια, φράουλες, κεράσια, καρπούζι, κόκκινα σταφύλια. Είναι πλούσια σε λυκοπένιο, ένα καροτενοειδές με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, που προστατεύει τον οργανισμό από την εμφάνιση παθήσεων όπως ο καρκίνος και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Επιπλέον, περιέχουν φλαβονοειδή που ασκούν αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση.

Πορτοκαλί/Κίτρινο: Καρότο, πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ, λεμόνι, γλυκοπατάτα, κολοκύθα, ανανάς, μάνγκο, ροδάκινα, νεκταρίνια, βερούκοκα. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε καροτενοειδή και ειδικότερα β-καροτένιο. Το β-καροτένιο είναι πρόδρομο μόριο της βιταμίνης Α, η οποία είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία των ματιών και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Πράσινο: Μπρόκολο, σπανάκι, αγγούρι, λάχανο, μαρούλι, πράσινη πιπεριά, σπαράγγια, σέλινο, αρακάς, λάιμ, πράσινο μήλο, σταφύλια, ακτινίδια. Περιέχουν πλήθος φυτοχημικών συστατικών, όπως καροτενοειδή, ισοθιοκυανικά παράγωγα και ινδόλες που σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα ασκούν αντικαρκινική δράση. Επιπλέον, ορισμένα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας είναι πηγές λουτεΐνης και ζεαξανθάνης, ουσιών που προστατεύουν τον αμφιβληστροειδή των ματιών. Τέλος, ειδικότερα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι πλούσιες πηγές φυλλικού οξέος, που είναι απαραίτητο, μεταξύ άλλων, για την παραγωγή των ερυθροκυττάρων.

Μπλέ/μώβ: Μελιτζάνα, κόκκινο λάχανο, παντζάρια, δαμάσκηνα, σύκα, βατόμουρα. Πλούσια σε ανθοκυανίνες, συστατικά με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, που δρουν προστατευτικά ενάντια στην εμφάνιση καρκίνου, εγκεφαλικών επεισοδίων και καρδιακών παθήσεων.

Βάλτε λοιπόν χρώμα στη διατροφή του παιδιού σας, εξασφαλίζοντας έτσι ότι προσλαμβάνει ποικιλία πολύτιμων θρεπτικών συστατικών για την υγεία και την ανάπτυξή του. Μπορείτε μάλιστα να χρησιμοποιήσετε το ουράνιο τόξο σαν παιχνίδι για να εξηγήσετε στο παιδί σας τη σημασία που έχει το χρώμα των φρούτων και των λαχανικών και να το κινητοποιήσετε να προσπαθεί από μόνο του να «καλύπτει» όλα τα χρώματα καθημερινά!

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr