

## Πόσο και τι ψάρι πρέπει να τρώει ένα παιδί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα ψάρια είναι μια κατηγορία εξαιρετικά θρεπτικών τροφίμων που παρέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, απαραίτητα για την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών.

Είναι πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ παράλληλα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα («καλά») λιπαρά και χαμηλή σε κορεσμένα. Επιπλέον, περιέχουν βιταμίνες και μέταλλα, όπως βιταμίνη Α και D, ασβέστιο, φώσφορο, σελήνιο και ψευδάργυρο. Τα θρεπτικά συστατικά των ψαριών συμβάλλουν στη σωστή ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου των παιδιών, στη φυσιολογική λειτουργία των ματιών, αλλά και στη μακροπρόθεσμη διατήρηση της υγείας.

Για το λόγο αυτό, οι διεθνείς συστάσεις αναφέρουν ότι τα παιδιά θα πρέπει να καταναλώνουν 2-3 μερίδες ψαριού ανά εβδομάδα με τουλάχιστον μία μερίδα να προέρχεται από λιπαρά ψάρια που είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα. Ωστόσο, ο φόβος των γονέων για την ύπαρξη υψηλής συγκέντρωσης βαρέων μετάλλων, όπως ο μόλυβδος και ο υδράργυρος, λόγω της ρύπανσης του περιβάλλοντος, καθιστούν συχνά δύσκολη την κατανάλωση των συνιστώμενων μερίδων ψαριού από τα παιδιά.

Σε γενικές γραμμές, ο κίνδυνος μόλυνσης των ψαριών από ρυπογόνες ουσίες, όπως

είναι τα βαρέα μέταλλα είναι υψηλότερος στα μεγάλα ψάρια και σε εκείνα που ζουν περισσότερο, καθώς οι ουσίες αυτές έχουν την τάση να συσσωρεύονται στο σώμα των ψαριών.

Επομένως μπορείτε να επιλέγετε για το παιδί σας μικρότερα ψάρια, όπως η σαρδέλα και ο γάυρος έναντι του σολομού και του ξιφία, ώστε να εξασφαλίζει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά με μεγαλύτερη ασφάλεια.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)