

Δείτε πώς θα πείσετε το παιδί σας να τρώει (περισσότερα) όσπρια



Τα όσπρια συνθέτουν μια

ομάδα τροφίμων με ιδιαίτερα υψηλή θρεπτική αξία.

Η αυξημένη περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, καθώς και φυτοχημικά συστατικά, τα καθιστούν πολύτιμα για τη διατροφή των παιδιών, εξασφαλίζοντας πλήθος θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για την ομαλή ανάπτυξη και τη διατήρηση της υγείας τους, σε βραχυπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο επίπεδο.

Από την άλλη, χαρακτηρίζονται και ως «δύσκολα» τρόφιμα, καθώς δεν είναι λίγα τα παιδιά που δεν τα προτιμούν και αποφεύγουν την κατανάλωσή τους. Πολλοί γονείς, έχοντας δοκιμάσει αρκετούς τρόπους για να κάμψουν την «αντίσταση» των παιδιών τους σχετικά με την κατανάλωση οσπρίων, συχνά απογοητεύονται, θεωρώντας πως δε μπορούν να κάνουν κάτι περισσότερο. Ωστόσο, δεδομένης της σημαντικής συνεισφοράς που μπορεί να έχουν τα όσπρια στην ημερήσια πρόσληψη πολύτιμων θρεπτικών συστατικών, η συνεχής προσπάθεια σίγουρα αξίζει τον κόπο και μπορεί τελικά να οδηγήσει στα επιθυμητά αποτελέσματα, εάν οι γονείς «οπλιστούν» με φαντασία, υπομονή κι επιμονή.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές συμβουλές που μπορεί να σας βοηθήσουν να εντάξετε τα όσπρια στη διατροφή του παιδιού σας ή να ενισχύσετε την κατανάλωσή τους:

Μαγειρέψτε «εναλλακτικά»: Η παραδοσιακή φασολάδα ή οι φακές σούπα, ενδεχομένως να μην αποτελούν το πλέον ελκυστικό πιάτο για ένα παιδί. Δοκιμάστε

μια πιο μοντέρνα εκδοχή των εν λόγω συνταγών, σερβίροντας μια βελουτέ σούπα από φασόλια ή φακές, που μπορεί να κερδίσει το ενδιαφέρον του μικρού σας. Ακόμη, φτιάξτε εναλλακτικά μπιφτέκια από όσπρια και λαχανικά ή κρύες αρωματικές σαλάτες.

Προσθέστε όσπρια σε αγαπημένα πιάτα: Συνδυάζοντας τα όσπρια με φαγητά που αρέσουν στο παιδί σας αυξάνετε τις πιθανότητες να τα καταναλώσει. Για παράδειγμα, δοκιμάστε να προσθέσετε φακές στη σάλτσα του κιμά ή πολτοποιήστε μια μικρή ποσότητα οσπρίων και προσθέστε τη στην αγαπημένη του σούπα.

Φτιάξτε ντιπ από όσπρια: Ετοιμάστε ένα σπιτικό χούμους, πολτοποιώντας ρεβίθια ή άλλα όσπρια μαζί με διάφορα λαχανικά και μυρωδικά και προσφέρετε ένα γευστικό ντιπ λαχανικών στο παιδί σας. Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε σαν προϊόν επάλειψης ψωμιού, φτιάχνοντας σπιτικά σάντουιτς.

Προσφέρετε μικρή ποσότητα: Εάν σερβίρετε στο παιδί σας μια μεγάλη μερίδα όσπρια που δε «συμπαθεί» ιδιαίτερα ή δεν έχει ξαναδοκιμάσει, ενδεχομένως να το αποθαρρύνετε από το να τα καταναλώσει. Αντίθετα, προσφέροντας αρχικά μικρή ποσότητα, θα δώσετε στο παιδί σας την ευκαιρία να ελέγξει την ποσότητα που θα φάει και να εξοικειωθεί σταδιακά με το τρόφιμο.

Μην απογοητεύεστε εύκολα: Η επαναλαμβανόμενη προσφορά ενός τροφίμου στο παιδί μπορεί να αυξήσει την αποδοχή του. Επομένως, μην απογοητεύεστε από την πρώτη ή δεύτερη φορά που δεν έφαγε το φαγητό, αλλά αντίθετα επιμείνετε να το προσφέρετε, καθώς είναι πολύ πιθανό στην πορεία να αλλάξει γνώμη.

Λειτουργήστε ως πρότυπο: Εάν το παιδί δε βλέπει εσάς να τρώτε όσπρια είναι δύσκολο να τα προτιμήσει. Συνεπώς, φροντίστε να δώσετε το καλό παράδειγμα καταναλώνοντας όσπρια μπροστά στο παιδί σας και δείχνοντας ενθουσιασμό για αυτά. Με αυτόν τον τρόπο, είναι πολύ πιο πιθανό να το κινητοποιήσετε ώστε να τα δοκιμάσει/καταναλώσει.

Περιορίστε τα δυσάρεστα συμπτώματα: Ενδεχομένως ένα παιδί να μην επιθυμεί να καταναλώσει κάποιο όσπριο, καθώς μπορεί να το έχει συνδέσει με την εμφάνιση γαστρεντερικών ενοχλήσεων. Ένας τρόπος για να περιορίσετε πιθανά συμπτώματα που προκαλεί η κατανάλωση οσπρίων, όπως για παράδειγμα το φούσκωμα, είναι το «μούλιασμα» με συχνή εναλλαγή του νερού και ο καλός βρασμός κατά το μαγείρεμα. Σε κάθε περίπτωση, εάν παρατηρήσετε ότι το παιδί σας παραπονιέται για γαστρεντερικές ενοχλήσεις μετά από την κατανάλωση συγκεκριμένου οσπρίου, μπορείτε να δοκιμάσετε άλλα είδη οσπρίων ή να το προσφέρετε σε μικρότερη ποσότητα και συχνότητα.

Επιστημονική Ομάδα neadiatrofis.gr