



αιδί

Τα

λαχανικά αποτελούν μια ιδιαίτερα θρεπτική κατηγορία τροφίμων για μικρούς και μεγάλους.

Η συστηματική κατανάλωσή τους αποτελεί βασική προϋπόθεση ενός υγιεινού προτύπου διατροφής, συνδέεται με πολλαπλά οφέλη για την υγεία και συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων. Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά, όπως οι φυτικές ίνες, που είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου, αλλά και πολλές βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά, τα καθιστά πολύτιμα για την ενίσχυση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος των παιδιών και την υγιή ανάπτυξή τους.

Στην κατηγορία των λαχανικών ανήκουν τα ωμά και μαγειρεμένα λαχανικά, καθώς και τα αμυλούχα λαχανικά, όπως ο αρακάς, τα φασολάκια και το καλαμπόκι, ενώ δε συμπεριλαμβάνονται τα όσπρια (ανήκουν στην ομάδα των πρωτεϊνούχων τροφίμων) και η πατάτα (ανήκει στην ομάδα των αμυλούχων τροφίμων).

Πόσα όμως λαχανικά θα πρέπει να καταναλώνει ένα παιδί καθημερινά; Σύμφωνα με τις συστάσεις διεθνών οργανισμών, η προτεινόμενη κατανάλωση λαχανικών για παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους, διαμορφώνεται ως εξής:

1-3 ετών: 1 μερίδα/ημέρα

4-8 ετών: 1-2 μερίδες/ημέρα

9-13 ετών: 2-3 μερίδες/ημέρα

14-18 ετών: 3-4 μερίδες/ημέρα

Ενδεικτικά, ως μια μερίδα λαχανικού ορίζεται ένα φλιτζάνι μαγειρεμένων ή κομμένων ωμών λαχανικών ή δύο φλιτζάνια ωμών πράσινων φυλλωδών λαχανικών, όπως μαρούλι, σπανάκι, πράσινες σαλάτες κλπ.

Επομένως, οι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν ώστε το παιδί να καταναλώνει καθημερινά ποικιλία λαχανικών, συμπεριλαμβάνοντάς τα σε κάθε κυρίως γεύμα. Παράλληλα, θα πρέπει να δίνεται έμφαση στην κατανάλωση λαχανικών διαφόρων χρωμάτων, καθώς με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζεται η πρόσληψη διαφορετικών θρεπτικών συστατικών που προσφέρει κάθε «χρωματική ομάδα».

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