

Πώς να κάνετε τα παιδιά σας να τρώνε πιο



Επειδή

ακόμη μάλλον δεν έχει γεννηθεί το παιδί που να λιγουρεύεται μπρόκολο αντί για πατάτες τηγανητές, δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τις διατροφικές του συνήθειες.

Είτε είστε εξπέρ στη μαγειρική, είτε όχι, ξέρετε καλά ότι οι πιο δύσκολοι κριτές είναι αυτοί που το ύψος τους δεν... ξεπερνάει το 1,5 μέτρο. Κι επειδή ξέρουμε πόσο δύσκολο είναι να πείσετε τα παιδιά σας να φάνε πιο σωστά και ισορροπημένα, συγκεντρώσαμε για εσάς μερικούς τρόπους που μπορούν να σας κάνουν να τα καταφέρετε και να βάλετε λαχανικά (κι όχι μόνο) στο πιάτο τους, χωρίς να τα βρίσκετε πεταμένα σε διάφορα σημεία του σπιτιού αργότερα.

Μάθετέ τα από νωρίς σε διάφορα φαγητά

Όσο πιο ευρεία είναι η ποικιλία των τροφών που δίνετε στο παιδί σας από μικρή ηλικία, τόσο μικραίνει η πιθανότητα να αναπτύξουν ισχυρή άποψη αντιπάθειας για οποιαδήποτε από αυτές. Αν, για παράδειγμα, τους αρέσει το αβοκάντο κι εσείς τους το δίνετε καθημερινά, τότε θα αρχίσουν να αρνούνται άλλες τροφές, επιθυμώντας να φάνε αβοκάντο. Ακόμα χειρότερα, αν το τρώνε με τέτοια

συχνότητα, μπορεί να το συνηθίσουν και να μην το θέλουν ξανά. Κάντε αλλαγές στο φαγητό και στα υλικά που χρησιμοποιείτε, έτσι ώστε να διευρύνετε τις γευστικές τους προτιμήσεις.



Κάντε «παιχνίδι» με την υφή

Η υφή παίζει μεγάλο ρόλο στο πόσο θα εκτιμήσουμε ένα φαγητό, μερικές φορές ακόμα μεγαλύτερο και από τη γεύση (κι αν δεν το πιστεύετε, σκεφτείτε τι προτιμάτε ανάμεσα σε φρέσκο και μπαγιάτικο ψωμί, που έχουν την ίδια γεύση, αλλά διαφορετική υφή). Αν ένα παιδί πει ότι δεν του αρέσουν τα καρότα, το πιθανότερο είναι να το ενοχλεί η υφή κι όχι η γεύση. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να του ξαναδώσετε καρότο, αλλά να δείτε πώς αλλιώς μπορείτε να του το προσφέρετε. Υπάρχουν πολλοί τρόποι: στον ατμό, τριμμένο στη σαλάτα, ωμό, τουρσί, πουρέ...

Χρησιμοποιήστε το ουμάμι

Το ουμάμι (umami) είναι μια από τις πέντε βασικές γεύσεις, μαζί με το γλυκό, το ξινό, το πικρό και το αλμυρό, είναι δανεική από την ιαπωνική και μπορεί να μεταφραστεί σαν ευχάριστη, νόστιμη γεύση, αποτελώντας σημαντικό μέρος αυτού που κάνει το φαγητό γευστικό. Ένας από τους πιο εύκολους τρόπους να ενσωματώσετε το ουμάμι στη μαγειρική σας είναι ο ζωμός. Είτε πρόκειται για κονσομέ στη Γαλλία, είτε για ζωμό βοδινού στη Βρετανία, είτε για dashi στην Ιαπωνία, είναι ένα έξυπνο κόλπο, που νοστιμίζει το φαγητό και περιέχει την ίδια συγκέντρωση ουμάμι με το μητρικό γάλα -αυτό σημαίνει αυτόματα ότι τα παιδιά

είναι «προγραμματισμένα» να το βρίσκουν γευστικό. Χρησιμοποιήστε, λοιπόν, ζωμό κρέατος, λαχανικών κ.ο.κ. σε διάφορα φαγητά, από το ρύζι μέχρι τα λαχανικά ή ακόμη και τα αβγά, προσθέστε τους γεύση και απαλλαχτείτε από το έξτρα αλάτι, λίπος ή ζάχαρη, κάνοντας τα παιδιά σας να αγαπήσουν φαγητά που δεν θα περιμένατε ότι θα έβαζαν ποτέ στο στόμα τους.

Βάλτε και τα παιδιά στη διαδικασία ετοιμασίας φαγητού

Ακόμη κι αν πρόκειται να κάνουν κάτι απλό, όπως το να ανακατέψουν το φαγητό στην κατσαρόλα ή να κόψουν το ψωμί με την καθοδήγησή σας, το να παίρνουν μέρος στη διαδικασία μαγειρικής, τα κάνει να «συμπαθούν» το φαγητό που πρόκειται να φάνε. Είναι σπάνιο ένα παιδί να βοηθήσει στο μαγείρεμα κάποιου φαγητού κι έπειτα να αρνηθεί να το φάει.



Γίνετε το παράδειγμα

Ένα μεγάλο μέρος των συνήθειών μας στο φαγητό, το μαθαίνουμε από τους γονείς μας. Όταν, λοιπόν, γινόμαστε κι εμείς γονείς, γίνεται το ίδιο με τα παιδιά μας, όποτε επιλέγουμε να μαγειρέψουμε ή να παραγγείλουμε απ' έξω, να φάμε ένα μήλο ή να προτιμήσουμε ένα προφιτερόλ. Εκτός του ότι είναι δύσκολο να πείσουμε ένα παιδί να φάει λαχανικά όταν εμείς τρώμε συνεχώς φανατικά κρέας, το να υιοθετήσουμε πιο υγιεινές συνήθειες στο φαγητό, θα ωφελήσει τελικά και εμάς και τα παιδιά μας. Μπορεί να χάσετε μερικές... μάχες με τη σοκολάτα και τα σουβλάκια, αλλά αν διατηρήσετε μια σταθερά υγιεινή τάση, τα παιδιά σας θα μάθουν σε αυτή.

Πηγή: clickatlife.gr