19 Αυγούστου 2016

Πρέπει να ανησυχούμε αν το παιδί δεν πίνει γάλα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτο: familyinaction.gr

Ανήκετε και εσείς στην κατηγορία που το θέμα «γάλα» στο σπίτι αποτελεί πεδίο μάχης; Τσακώνεστε, πιέζετε το παιδί να πιει το γάλα, του λέτε ότι δε θα ψηλώσει αν δεν το πιει και καταλήγει να χύνει το γάλα στο νεροχύτη; Σίγουρα, η περίοδος ανάπτυξης είναι καθοριστική για την εξέλιξη ενός παιδιού σε έναν υγιή ενήλικα και η διατροφή του πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σε μία πληθώρα θρεπτικών συστατικών, ιδιαίτερα σε αυτά που συμβάλλουν στο χτίσιμο ενός γερού μυοσκελετικού συστήματος. Τι γίνεται όμως όταν το παιδί σας είναι ένας ιδιαίτερα επιλεκτικός καταναλωτής; Είναι αλήθεια ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί) αποτελούν μία βασική πηγή θρεπτικών συστατικών, όπως το ασβέστιο, το μαγνήσιο και ο φώσφορος. Συστατικών που συμβάλλουν στη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού και στο «χτίσιμο» γερών και υγιών οστών, ενώ ταυτόχρονα βοηθούν στην επίτευξη της μέγιστης οστικής

μάζας, συντελώντας στην πρόληψη της οστεοπόρωσης και της οστεοπενίας στη μετέπειτα ζωή. Τι γίνεται όμως όταν τα παιδιά δυσκολεύονται να τα καταναλώσουν και κυρίως το γάλα;

Αναζητήστε την πηγή του κακού…

Ένα παιδί μπορεί να σταματήσει να πίνει γάλα για πολλούς λόγους, είτε επειδή δεν του αρέσει η γεύση του, είτε έχει κάποια δυσανεξία σε αυτό ή απλά το βαρέθηκε! Βρείτε τις κατάλληλες λύσεις:

- **Δεν του αρέσει η γεύση του**: Μπορείτε να συνδυάσετε το γάλα με άλλα τρόφιμα προκειμένου να αλλάξετε τη μονότονη μέχρι τώρα γεύση του γάλακτος. Κάντε το γάλα του σοκολατένιο! Προκειμένου να αποφύγετε την πρόσληψη περίσσειας ποσότητας ζάχαρης μπορείτε να επιλέξετε να προσθέσετε λίγο κακάο σκόνη το οποίο δεν περιέχει ζάχαρη. Μάλιστα, τα αντιοξειδωτικά που περιέχει το κακάο είναι σημαντικά για την υγεία των παιδιών. Αντίστοιχα, μπορείτε να προσθέσετε στο γάλα δημητριακά και μάλιστα ολικής άλεσης τα οποία υπάρχουν σε εμπόριο σε διάφορες γεύσεις και συνδυασμούς, φτιάχνοντας ένα ισορροπημένο γεύμα. Παίξτε με τη φαντασία τους και προσθέστε πολύχρωμα φρούτα ή φτιάξτε παρέα σπιτικά milkshakes που θα καταναλώσουν ως σνακ. Αν αυτό δε φέρει αποτελέσματα, μπορείτε να στραφείτε σε φυτικά ροφήματα εναλλακτικά του γάλακτος όπως ρόφημα αμυγδάλου ή ρόφημα φουντουκιού, επιλέγοντας εκείνα που είναι εμπλουτισμένα σε ασβέστιο και βιταμίνη D ώστε με αυτό τον τρόπο να καλύπτετε τις ανάγκες του για την υγιή ανάπτυξη της οστικής του μάζας.
- **Έχει δυσανεξία στη λακτόζη**: Σε αυτή την περίπτωση καλό είναι να στραφείτε σε άλλες επιλογές γαλακτοκομικών που δεν περιέχουν λακτόζη. Τα σκληρά τυριά δεν περιέχουν καθόλου λακτόζη και θα μπορούσαν να αποτελέσουν μία σημαντική εναλλακτική του γάλακτος, προσθέτοντάς το στις σαλάτες, στα τοστ, ή ως συνοδευτικό του κυρίως πιάτου. Εκτός από καλή πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, περιέχει και σημαντικές ποσότητες ασβεστίου, φωσφόρου και μαγνησίου, αλλά και βιταμίνης Α. Επιπλέον, υπάρχουν ροφήματα σόγιας τα οποία εκ φύσεως δεν περιέχουν λακτόζη, που είναι εμπλουτισμένα σε ασβέστιο και μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες του παιδιού σε ασβέστιο αλλά και σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας.
- **Το βαρέθηκε**: Αφήστε το παιδί σας ένα διάστημα να «απεξαρτηθεί» από το γάλα, αντικαθιστώντας το με άλλες τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες όπως το κρέας και ξαναβάλτε το στο διατροφικό του πρόγραμμα μερικές εβδομάδες αργότερα. Το διάστημα της αποχής φροντίστε να καταναλώνει άλλα

γαλακτοκομικά όπως το γιαούρτι ή το τυρί, ή χρησιμοποιήστε έμμεσα το γάλα για να του φτιάξετε νόστιμα και ισορροπημένα επιδόρπια όπως το ρυζόγαλο, η κρέμα βανίλιας ή σοκολάτας.

Πηγή: sportsacademies.opap.gr