10 κανόνες για να μάθουν τα παιδιά να τρώνε σωστά

[ΠΑΙΔΙ](https://www.imommy.gr/category/paidia/)| 13 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2014 | 10:50 | ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

Η Τσάριτι Κάρλι Μάθιους, ιδρύτρια της ιστοσελίδας foodlets.com, μοιράζεται μαζί μας ***10 κανόνες για μάθουν τα παιδιά μας να τρώνε σωστά*** και υγιεινά.

**1. Όλοι όσοι είναι πάνω από δύο ετών στο σπίτι τρώνε το ίδιο φαγητό!**

Κανένα μέλος της οικογένειας που διαθέτει πλήρη οδοντοστοιχία δεν δικαιούται να φάει κάτι διαφορετικό ή ιδιαίτερο. Για να το καταφέρετε, προσπαθήστε να κρατάτε μια ισορροπία στις «αδυναμίες» και τις αντιπάθειες του καθενός και φροντίστε να υπάρχει σε κάθε γεύμα κάτι που αρέσει σε όλους.

**2. Προσθέστε λαχανικά όπου είναι δυνατό**

Στην ομελέτα, τις σάλτσες, ακόμα και τα κέικ. Εκτός από λαχανικά, προσθέστε όπου μπορείτε δημητριακά ολικής άλεσης ή λιναρόσπορο. Γενικά, [κάντε ό,τι μπορείτε για να τρώνε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα από «υγιεινές» τροφές](http://www.imommy.gr/nipia/diatrofi/article/1811/10-aploi-tropoi-gia-na-to-peisw-na-faei-laxanika/). Δεν υπάρχει λόγος να το κάνετε κρυφά, πείτε στα παιδιά ότι ο κιμάς που έχετε βάλει πάνω στα μακαρόνια έχει μέσα σπανάκι.

**3. Κάντε το γεύμα διασκεδαστικό**

Σερβίρετε το φαγητό σε χρωματιστά πιάτα και μπολ, αγοράστε πιρούνια, κουτάλια και τραπεζομάντιλα με τους αγαπημένους τους ήρωες. Ο στόχος είναι η ώρα του φαγητού να είναι ευχάριστη για όλους κι έτσι τα παιδιά να τρώνε τις (υγιεινές) τροφές τους με ευχαρίστηση.

  **4. Σερβίρετε μικρές ποσότητες**Μην παραγεμίζετε τα πιάτα των παιδιών και μετά γκρινιάζετε μέχρι να τα αδειάσουν. Βάλτε τους λίγο και εξηγήστε τους ότι όποιος πεινάει ακόμα αφού το φάει μπορεί να πάρει κι άλλο. Έτσι τα παιδιά μαθαίνουν να ακούν το σώμα τους και αντιλαμβάνονται καλύτερα πότε έχουν χορτάσει.

 **5. Όταν σερβίρετε κάποια τροφή για πρώτη φορά, κάντε το με φαντασία** Μια ωραία ιδέα είναι να μετατρέψετε το οικογενειακό τραπέζι σε διαγωνισμό γεύσης! Τα παιδιά είναι κριτές και, αφού δοκιμάσουν το φαγητό που ετοιμάσατε, πρέπει να δώσουν τη δική τους βαθμολογία. Ακόμα κι αν ο βαθμός τους είναι μηδέν, θα πρέπει πρώτα να το φάνε. Σ’ αυτή την περίπτωση, μην παραλείψετε να πείτε ότι στο μέλλον [θα τους δώσετε ξανά την ευκαιρία να δοκιμάσουν](http://www.imommy.gr/nipia/diatrofi/article/840/deka-tropoi-na-dokimasei-nees-trofes/) το ίδιο φαγητό κι ίσως αναθεωρήσουν τη βαθμολογία τους…

 **6. Όταν υπάρχει η δυνατότητα, μαγειρέψτε όλοι μαζί** Ακόμα κι αν δουλεύετε πολλές ώρες, είναι σημαντικό τα παιδιά να σας βλέπουν να ετοιμάζετε το φαγητό. Έτσι αντιλαμβάνονται ότι το «κανονικό», σπιτικό φαγητό είναι σημαντικό για την οικογένειά σας. Όποτε μπορείτε, αφήστε τα να σας βοηθήσουν. Βάλτε στόχο, κάθε παιδί να έχει μάθει να φτιάχνει μόνο τους τουλάχιστον δέκα σπιτικά φαγητά πριν φτάσει στην ηλικία που θα φύγει από το σπίτι.

  **7. Φροντίστε στο οικογενειακό τραπέζι να μην υπάρχει ένταση**[Δημιουργήστε ένα ευχάριστο κλίμα για να φάτε και να συζητήσετε ήρεμα και χαρούμενα.](http://www.imommy.gr/nipia/anaptiksi/article/3134/to-oikogeneiako-trapezi-enwnei-thn-oikogeneia/)Ακόμα κι αν κάποιος δεν θέλει να φάει ή πιάνει το φαγητό με τα χέρια, μπορείτε να κάνετε παρατήρηση αλλά χωρίς να υψώσετε τον τόνο της φωνής σας. Όποιος δε συμμορφώνεται θα πρέπει να σηκωθεί και μαζί με τη μαμά ή τον μπαμπά να καθίσει σε ένα άλλο δωμάτιο μέχρι να ηρεμήσει.

  **8. Αποφύγετε οτιδήποτε τυποποιημένο** Ακόμα και για τα σνακ των παιδιών, υπάρχουν δεκάδες υγιεινές επιλογές που μπορείτε να ετοιμάσετε εύκολα και γρήγορα, όπως μπαστουνάκια από ωμά λαχανικά, αποξηραμένα φρούτα, κομματάκι τυρί. Εναλλακτικά, μπορείτε να φτιάξετε σπιτικά μπισκότα ή μπάρες δημητριακών. Έτσι ό,τι τρώνε τα παιδιά σας θα είναι όσο το δυνατόν πιο φρέσκο, αγνό και υγιεινό.

  **9. Δύο σνακ την ημέρα είναι αρκετά**Τα παιδιά κινούνται διαρκώς και χρειάζονται ενέργεια, όμως [προσπαθήστε να μην τσιμπολογούν συνέχεια](http://www.imommy.gr/nipia/diatrofi/article/2297/pws-oi-galloi-goneis-kanoyn-ta-paidia-toys-na-trwne-agkinares/). Δύο σνακ –ένα μεταξύ πρωινού και γεύματος και ένα το απόγευμα- είναι αρκετά. Διαφορετικά, μπορεί να αποκτήσουν τη συνήθεια να τρώνε χωρίς πρόγραμμα και όλη την ώρα.

 **10. Τα παιδιά πίνουν μόνο νερό και γάλα**Οι χυμοί και τα αναψυκτικά δεν έχουν θέση στο τραπέζι σας.