

Μπορεί να είναι αρκετά δύσκολο να κάνετε το παιδί σας να τρώ ει σωστά όταν δεν είστε εκεί να παρακολουθείτε ό, τι τρώ ει. ...

Αλλά όταν είναι έξω, στο σχολείο, σε κάποια καφετέρια, όπου οι πειρασμοί στα μηχανήματα αυτόματης πώ λησης και στο κυλικείο περιμένουν, θα πρέπει να φτιάχνετε στα παιδιά να τρώ νε κάτι απ' το σπίτι.
Πρώ τα απ 'όλα, να θυμάστε ότι το γεύμα του παιδιού δεν είναι δικό σας γεύμα. Αν αποφασίσετε να πάρετε μαζί μπρόκολο και ο γιος σας το μισεί, δεν θα το φάει. Αφήστε τα παιδιά σας να αποφασίσουν για το τι θέλουν να φάνε, καθώ ς και για την ποσότητα. Προσφέρετέ τους μερικές υγιεινές επιλογές, έτσι ώ στε να αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο.
Εξοικονομήστε χρήματα και χώ ρο
Αν και ίσως να μπείτε στον πειρασμό από την ευκολία τους να τα μεταφέρεις και το μικρό-παιδικό τους μέγεθος, αποφύγετε τα συσκευασμένα τρόφιμα «για παιδιά». Είναι ακριβά και φορτωμένα με αλάτι και συντηρητικά.
Σκεφτείτε. Μήπως τα παιδιά σας λάτρεψαν το ψητό κοτόπουλο με λαχανικά που φτιάξατε χθες το βράδυ; Συσκευάστε μερικές μερίδες για να φάνε την επόμενη μέρα.
• Φτιάξτε σε ένα hot dog με σπιτικά κεφτεδάκια, μπαγκέτα ολικής αλέσεως για σάντουιτς το μεσημέρι.
• Δοκιμάστε ένα πιάτο με κομμάτια κοτόπουλο ή γαλοπούλα.
• Stick από αγγούρια και καρότα που μπορείτε να τα συνοδεύσετε με κάποιο dressing με χαμηλά λιπαρά.
• Μην ξεχνάτε τα φρούτα. Σταφύλια, μπανάνες, μήλα και άλλα φρούτα εποχής είναι από αυτά που μπορούν να καταναλωθούν εύκολα. Τα τρόφιμα που μπορούν να καταναλώ σουν με τα χέρια είναι συνήθως μια εύκολη επιλογή για τα παιδιά.
Να είστε προσεκτικοί. Στα γεύματα σε πακέτο πρέπει να εξασφαλίζεται η ασφάλεια των τροφίμων και τη φρεσκάδα. Επενδύστε σε επαναχρησιμοποιήσιμα δοχεία φύλαξης υψηλής ποιότητας που θα κρατήσουν ζεστά τα τρόφιμα.
Υπενθυμίστε στο παιδί σας να πλένει πάντα τα χέρια του πριν φάει.
Ένα ισορροπημένο γεύμα περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για τη δημιουργία ενός καλά ισορροπημένου γεύματος.
• Ολικής αλέσεως. Πάντα να επιλέγετε ψωμί/δημητριακά/ζυμαρικά ολικής αλέσεως
• Φρούτα. Χρησιμοποιήστε ό, τι είναι φρέσκο και εποχιακό. Τα εποχιακά φρούτα έχουν καλύτερη γεύση και είναι φθηνότερα. Κάντε τα φρούτα εύκολη επιλογή για τα παιδιά. Εάν κόψετε τα μήλα, τις μπανάνες, τα αχλάδια σε κομμάτια, προσθέστε μερικές σταγόνες λεμόνι για να μην μαυρίσουν. Προσφέρετε τους αποξηραμένα φρούτα όπως σταφίδες, σύκα ή βερίκοκα σαν εναλλακτική επιλογή. Αν αγοράζετε

κομπόστες φρούτων, βεβαιωθείτε ότι είναι συσκευασμένα σε 100% χυμό φρούτων αντί για σιρόπι.
• Αντί για έτοιμες μαρμελάδες , κάντε ένα σάντουιτς με ταχίνι ολικής αλέσεως και φέτες μπανάνας, σταφίδες ή μούρα. Θρεπτικό και υγιεινό παράλληλα. Κάντε ένα smoothie φρούτων και αποθηκεύστε το σε ένα θερμό. Προσθέστε μια χούφτα σπανάκι για μια επιπλέον μερίδα λαχανικώ ν. Τα παιδιά σας ποτέ δεν θα το μάθουμε.
• Λαχανικά. Κόψτε λαχανικά σε μικρά κομμάτια που μπορούν εύκολα να καταναλωθούν. Προσθέστε τα τεμαχισμένα λαχανικά για σάντουιτς και σούπα. Δοκιμάστε να αναμείξετε ψιλοκομμένο μπρόκολο ή κουνουπίδι με καστανό ρύζι και λίγο τυρί για ένα υγιεινό γεύμα
• Γαλακτοκομικά. Είτε δώ στε χρήματα στο παιδί για να αγοράσει γάλα ή συμπεριλάβετε ένα μικρό κουτί γάλα με το γεύμα. Αντί να πληρώ νετε για το αγαπημένο γιαούρτι με γεύσεις των παιδιώ ν, προσθέστε ψιλοκομμένα φρούτα, μέλι, ξηρούς καρπούς στο σκέτο που έχτε σπίτι. Δοκιμάστε και κάποια αλμυρή εκδοχή του, με τυρί, ντομάτα και μυρωδικά.
• Πρωτε□νη. Είναι πολύ σημαντικό να περιλαμβάνουν πρωτε□νες τα γεύματα των παιδιώ ν, διότι θα τα κρατήσουν χορτάτα περισσότερη ώ ρα. Εάν το παιδί σας δεν είναι οπαδός του κρέατος, ενισχύστε τη διατροφή του με τα ακόλουθα:
-Εάν το παιδί σας είναι αρκετά μεγάλο και δεν υπάρχουν ανησυχίες για αλλεργίες μπορεί να φάει καρύδια. Πειραματιστείτε με ξηρούς καρπούς όλων των ειδώ ν. Αναμείξτε τους με αποξηραμένα φρούτα και λίγα κομματάκια σοκολάτας.
-Τα αυγά είναι μια πολύ καλή πηγή πρωτε□νης. Συμπεριλάβετε ένα βραστό αυγό μέσα στη μέρα.
-Αν τα παιδιά σας είναι οπαδοί του τόνου, του αυγού ή του κοτόπουλου, φτιάξτε σαλάτα με αυτά. Κρύψτε στον κιμά καρότα, σέλινο, κολοκυθάκια, πιπεριές.
-Όσπρια: είναι γεμάτα από φυτικές ίνες και πρωτε□νες.