

Διατροφικό πιάτο: “Χτίστε το” σωστά :-)

Τι θα σκεφτόσασταν αν σας λέγαμε ότι το πιάτο του φαγητού είναι κάτι παραπάνω από ένα απλό πιάτο; Τι παραπάνω; Ας πούμε ότι είναι ένα... παζλ! Ένα παζλ διαφορετικό από τα άλλα, το οποίο για να φτιαχτεί, θα πρέπει να επιστρατεύσετε “κομμάτια” (δηλ. φαγητά) απ’ όλες τις ομάδες τροφίμων: Λαχανικά, Φρούτα, Σιτηρά, Πρωτεϊνούχα Τρόφιμα και Γαλακτοκομικά. Με αυτό τον τρόπο, μπορείτε να είστε σίγουροι για την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών μέσα από τα γεύματα ή τα σνακ των παιδιών ή... τα δικά σας. Τι γίνεται, όμως, με τις ποσότητες; Οι ανάγκες κάθε ατόμου σε θερμίδες μπορεί να είναι διαφορετικές. Βάσει αυτού, οι ποσότητες εξαρτώνται από την ηλικία, τα επίπεδα δραστηριότητας και την υγεία του κάθε ατόμου. Όπως κι αν έχουν τα πράγματα, όμως, ένας θα πρέπει να είναι ο στόχος σας: Το πιάτο, θα πρέπει να αποτελείται από περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα και να έχει λιγότερα σάκχαρα, κορεσμένα λίπη και αλάτι.

Υγιεινές συνήθειες, υγιεινά πιάτα

Πόσο εύκολο είναι να βοηθήσετε τα παιδιά να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες; Αν σκεφτούμε το πόσο έχουν αλλάξει οι διατροφικές συνήθειες στην κοινωνία μας, δεν είναι τόσο απλό. Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι να υιοθετήσουν τα παιδιά έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής τόσο μέσα από το σχολείο, όσο και μέσα από την οικογένεια. Μερικοί από αυτούς;

- Υιοθετήστε κι εσείς έναν υγιεινό τρόπο διατροφής. Προσθέστε φρούτα και λαχανικά στο πιάτο σας και περιορίστε τα σάκχαρα στην καθημερινότητά σας.
- Μαγειρέψτε με τα παιδιά. Προτρέψτε τα να σας βοηθήσουν στην κουζίνα και, όσο το κάνουν, μιλήστε τους για τη σημασία του κάθε συστατικού.
- Βοηθήστε τα παιδιά να μάθουν να διαχωρίζουν τα διάφορα συστατικά στις ομάδες τροφίμων και να συζητήσουν μαζί τους για τη διατροφική αξία του καθενός.



Οι ομάδες τροφίμων

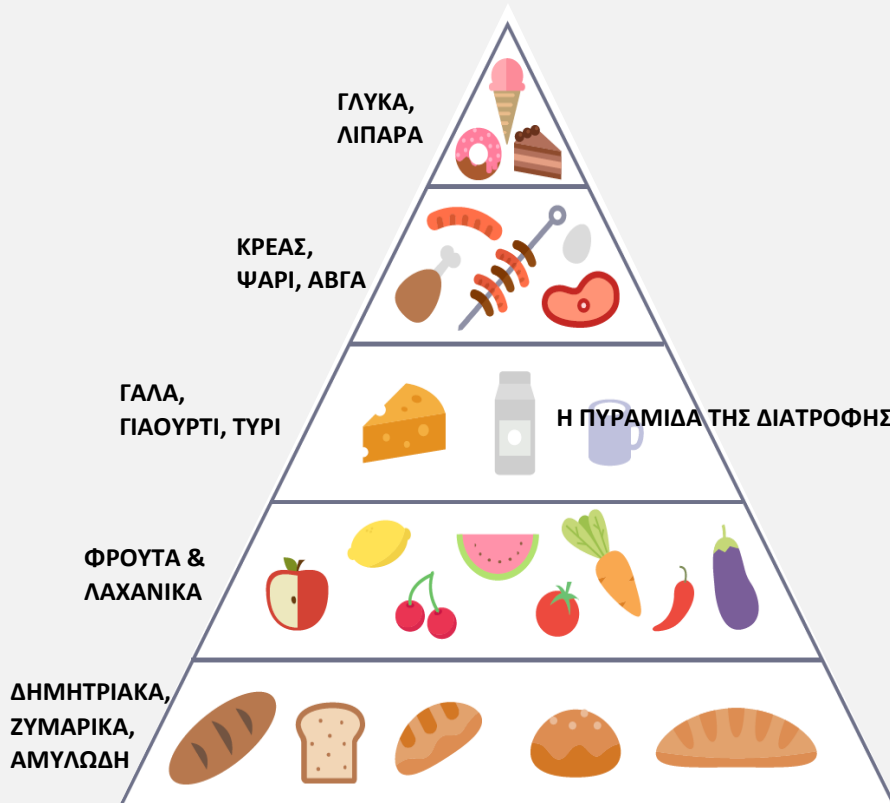
Φρούτα: Μπανάνες, μήλα, πορτοκάλια, σταφύλια, αχλάδια... Φρούτα όλων των χρωμάτων και πάντα στην εποχή τους. Η εποχικότητα, είναι ο μοναδικός παράγοντας που μπορεί να εγγυηθεί την ποιότητα του φρούτου (ή του λαχανικού) που καταναλώνετε.

Λαχανικά: Σκούρο ή ανοιχτό πράσινο, κόκκινο, μωβ, πορτοκαλί ή ακόμα και λευκό. Στα χρώματα τους είναι κρυμμένα όλες οι βιταμίνες και τα μέταλλα τους. Ντομάτες, πατάτες, μαρούλι, σπανάκι, φασόλια, μπιζέλια και πολλά άλλα.

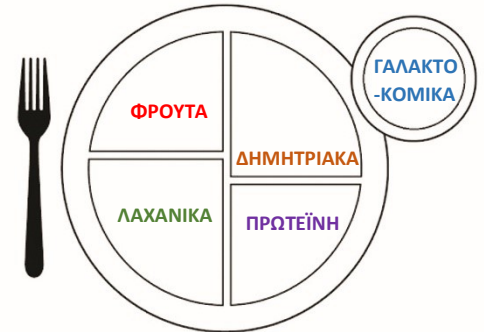
Υδατάνθρακες: Ψωμί, ζυμαρικά, πλιγούρι, βρόμη, ρύζι... Είναι όλα απαραίτητα, και καλό είναι να επιλέγετε εκείνα που είναι ολικής άλεσης.

Πρωτεϊνικές τροφές: Τα πουλερικά, το κόκκινο κρέας και τα ψάρια είναι σίγουρα κάποιες από αυτές, αλλά η πρωτεΐνη είναι επίσης κρυμμένη σε αβγά, θαλασσινά, χούμους, φασόλια και όσπρια.

Γαλακτοκομικά προϊόντα: Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί ανήκουν σε αυτή την ομάδα τροφίμων. Μπορεί να αποτελούν μέρος ενός κύριου γεύματος ή ενός σνακ.



ΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΙΑΤΟ



+ Μην ξεχνάτε τα λιπαρά. Αποτελούν μέρος μίας ισορροπημένης διατροφής, ωστόσο είναι σημαντικό να επιλέγονται στην ακόρεστη εκδοχή τους. Το αγνό παρθένο ελαιόλαδο θα μπορούσε να αποτελέσει μια εξαιρετική εναλλακτική.

+ Το νερό είναι απαραίτητο! Δεν αποτελεί μέρος του πιάτου, αλλά σίγουρα πρέπει να αποτελεί μέρος του γεύματός σας. Καλό είναι, λοιπόν, να έχετε ένα ποτήρι νερό κοντά σας ;-)

+ Το μέγεθος του πιάτου, αλλά και οι μερίδες του, πρέπει να προσαρμόζονται σύμφωνα με τις διατροφικές ανάγκες κάθε ανθρώπου. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να τις λαμβάνετε υπόψη σας.

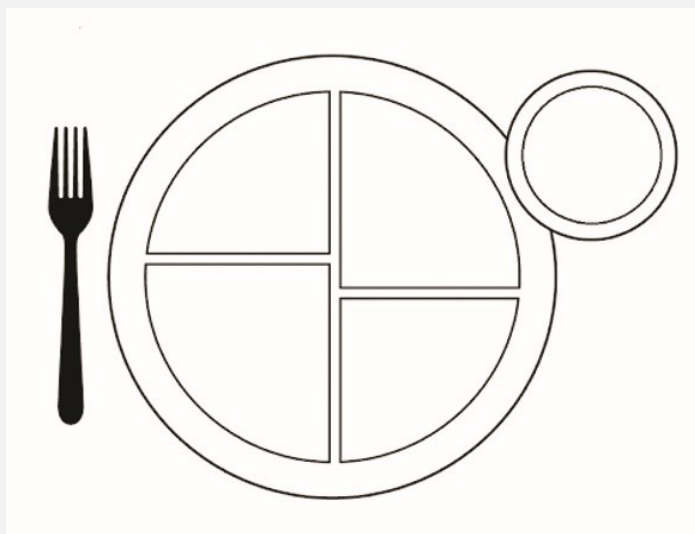
+ Όσον αφορά το παιδικό γεύμα, τα τρόφιμα πρέπει να σερβίρονται σε κατάλληλα σχήματα, υφές και μεγέθη, προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος πνιγμού. Είναι επίσης απαραίτητη η εποπτεία κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

Δραστηριότητα:

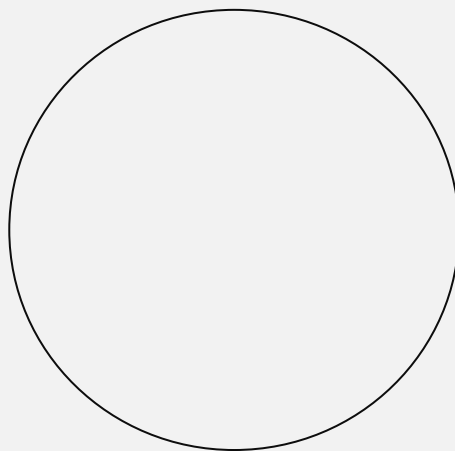
Το αγαπημένο μου πιάτο!

Ζητήστε από τα παιδιά να σας πουν ποια είναι τα αγαπημένα τους συστατικά και παροτρύνετέ τα να δημιουργήσουν το αγαπημένο τους πιάτο, **ζωγραφίζοντας** μέσα σε αυτό τα φαγητά που τους αρέσουν περισσότερο. Στόχος τους; Να χρησιμοποιήσουν φαγητά από όλες τις ομάδες τροφίμων.

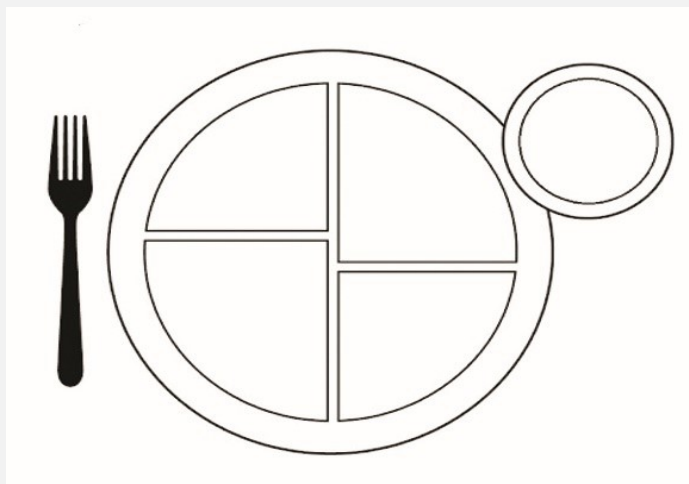
ΠΡΩΙΝΟ



ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΜΟΥ ΣΝΑΚ ΕΙΝΑΙ...



ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ



ΒΡΑΔΙΝΟ

