



ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Βοηθήστε τα παιδιά σας να τα αγαπήσουν



Ένας οδηγός για γονείς με μικρά παιδιά

Λαχανικά και φρούτα: βοηθήστε τα παιδιά σας να τα αγαπήσουν

ISBN: 2-7380-1356-2

Απρίλιος 2014

Πρόγραμμα HabEat (<http://www.habeat.eu/>)

Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα.

Αιτήματα για άδεια αναπαραγωγής ή μετάφρασης του παρόντος εντύπου –είτε για πώληση είτε για μη κερδοσκοπική χρήση- θα πρέπει να απευθύνονται στην ηλεκτρονική διεύθυνση: Sylvie.Issanchou@dijon.inra.fr

Σχεδιασμός από: Lisa Afonso, University of Porto Medical School, Πορτογαλία.

Η χρήση των εικόνων στο παρόν ηλεκτρονικό βιβλίο έγινε με την άδεια του www.shutterstock.com. Σε περίπτωση που επιθυμείτε να τις χρησιμοποιήσετε θα πρέπει να λάβετε άδεια από το www.shutterstock.com. Image credits: LenLis (<http://www.shutterstock.com/gallery-303415p1.html>) για τις σελίδες 1 με 10, 12 με 13, 15 με 24 και 26 με 28; Kolopach (<http://www.shutterstock.com/gallery-844213p1.html>) για τις σελίδες 11 με 14; Yuganov Konstantin (<http://www.shutterstock.com/gallery-91858p1.html>) για τη σελίδα 25.

Το **Πρόγραμμα HabEat** έφερε κοντά ερευνητές από 11 ομάδες, από 6 Ευρωπαϊκές χώρες. Εφάρμοσε μία διεπιστημονική προσέγγιση για να διερευνήσει πώς διαμορφώνονται οι διατροφικές συνήθειες στα βρέφη και τα μικρά παιδιά (από 0 έως 6 ετών). Διερεύνησε επίσης διαφορετικές στρατηγικές οι οποίες μπορεί να φανούν χρήσιμες στην αλλαγή των μη υγιεινών διατροφικών συνηθειών που έχουν ήδη εδραιωθεί. Στο πρόγραμμα αυτό συνδυάστηκαν δεδομένα από επιδημιολογικές μελέτες σε 4 χώρες και παράλληλα πραγματοποιήθηκαν επί μέρους μελέτες σε 6 χώρες.

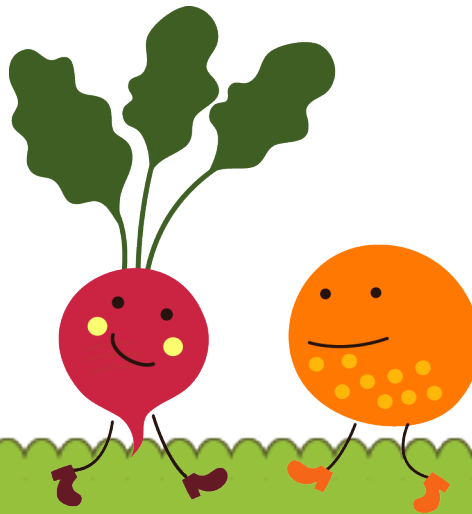
Αυτό το έντυπο βασίστηκε στα κύρια ευρήματα του παρόντος προγράμματος και σε δεδομένα από την ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας: <http://www.habeat.eu/>.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Βοηθήστε τα παιδιά σας να τα αγαπήσουν



... προωθώντας την αποδοχή μέσω της ποικιλίας, της επανάληψης και της επιμονής!

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Γιατί να βοηθήσετε το παιδί σας να τα αγαπήσει;

Καλοί λόγοι για να μας αρέσουν τα λαχανικά και τα φρούτα:

- Προσθέτουν χρώμα, υφές και ποικιλία γεύσεων στα γεύματα.
- Είναι πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και φυτικές ίνες.
- Είναι χαμηλά σε ενέργεια και μπορούν να καταναλωθούν αντί για θερμιδικά πυκνά τρόφιμα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε υπερκατανάλωση ενέργειας και αύξηση του σωματικού βάρους στα παιδιά.
- Προωθούν την υγιή ανάπτυξη και προστατεύουν από χρόνια νοσήματα.

Τα μωρά γεννιούνται με μία προτίμηση για τις γλυκές γεύσεις και μία αποστροφή προς τις ξινές ή τις πικρές γεύσεις. Αυτό σημαίνει ότι αποδέχονται τρόφιμα με γλυκιά γεύση, όπως το γάλα, πιο εύκολα από τα λαχανικά και μερικά φρούτα. Επομένως, χρειάζεται να **εκπαιδεύσετε τη γεύση τους** προκειμένου να αποδεχτούν λαχανικά και φρούτα τα οποία μπορεί να είναι πικρά ή ξινά.

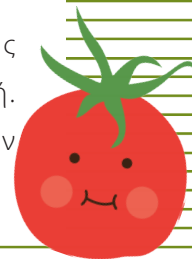
Όταν ξεκινάτε να προσφέρετε στο μωρό σας άλλα τρόφιμα εκτός από το γάλα, τα λαχανικά και τα φρούτα είναι εξαιρετικά ως πρώτα τρόφιμα.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ ΩΣ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Είναι πιο εύκολο να εισάγετε νέα φρούτα και λαχανικά στη διατροφή του μωρού σας στην αρχή της περιόδου εισαγωγής στερεάς τροφής (απογαλακτισμού) παρά σε μετέπειτα στάδιο. Παιδιά μεγαλύτερα από 2 ετών είναι πιο πιθανό να απορρίψουν άγνωστα τρόφιμα. Η περίοδος εισαγωγής στερεάς τροφής είναι ένα «κρίσιμο διάστημα» κατά το οποίο το βρέφος μπορεί εύκολα να δεχτεί μία ποικιλία τροφών με διαφορετικές γεύσεις, υφές και αρώματα.

Πρωθώντας τα λαχανικά και τα φρούτα ως μέρος της συνήθους διατροφής του μωρού σας από νωρίς το βοηθάτε να υιοθετήσει μία ισορροπημένη διατροφή. Αυτό είναι σημαντικό γιατί οι διατροφικές συνήθειες που μαθαίνονται στην παιδική ηλικία είναι πιθανό να συνεχιστούν και στη μετέπειτα ζωή.



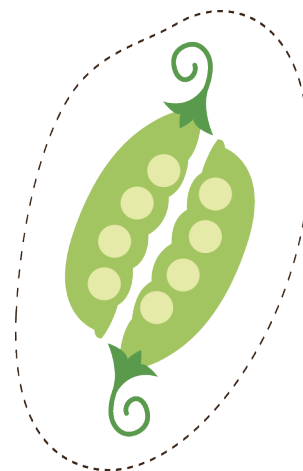
ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Βοηθήστε το μωρό σας να αποδεχθεί ποικιλία τροφίμων



Ο θηλασμός μπορεί να βοηθήσει το μωρό σας να αποδεχθεί πιο εύκολα λαχανικά και φρούτα, καθώς και μία ποικιλία τροφίμων.

Ο θηλασμός ωφελεί την υγεία τόσο της μητέρας, όσο και του βρέφους και ιδανικά θα πρέπει να συνεχίζεται και μετά από την εισαγωγή στερεάς τροφής. Ανάμεσα στα πολλαπλά του οφέλη, το μητρικό γάλα μεταφέρει γεύσεις και αρώματα από τη διατροφή της μητέρας, τα οποία μπορεί να διευκολύνουν τη μετέπειτα αποδοχή ποικιλίας τροφίμων από το βρέφος.



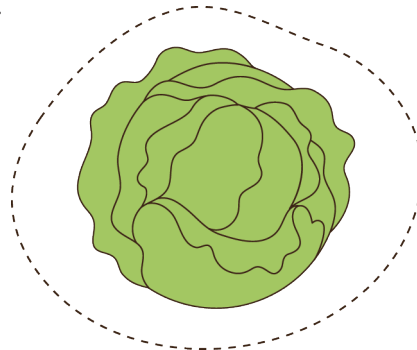
ΣΙΤΙΣΗ ΜΕ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Πώς μπορείτε να αυξήσετε την αποδοχή των τροφίμων από το μωρό σας;

Μερικές φορές ο θηλασμός δεν είναι εφικτός.

Σε αυτή την περίπτωση τα υποκατάστατα μητρικού γάλακτος αποτελούν μία ασφαλή και υγιεινή εναλλακτική του μητρικού γάλακτος και αν χρησιμοποιούνται πρέπει να συνεχίζονται μέχρι τουλάχιστον τους 12 μήνες ζωής. Είναι σημαντικό να μη δίνετε στο μωρό σας γάλα αγελάδος αντί του μητρικού γάλατος ή του υποκατάστατου μέχρι το μωρό σας να γίνει τουλάχιστον 12 μηνών, καθώς το γάλα αγελάδος δεν παρέχει τη σωστή αναλογία θρεπτικών συστατικών για το μωρό σας.

Αν το μωρό σας σιτίζεται με υποκατάστατο γάλακτος, είναι ακόμα πιο σημαντικό να εισάγετε μία ποικιλία λαχανικών και φρούτων στην αρχή της περιόδου εισαγωγής στερεάς τροφής (απογαλακτισμού).



Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

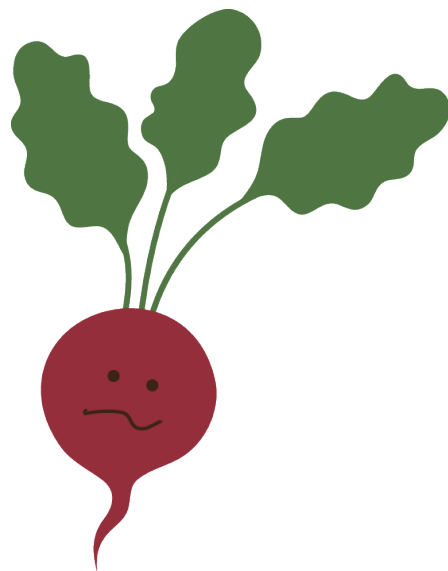
Πρέπει να συνεχίσετε να προσφέρετε μία νέα γεύση ακόμα και μετά από μία απόρριψη;



Είναι πιθανό να παρατηρήσετε κάποιες παράξενες εκφράσεις στο πρόσωπο του μωρού σας όταν δοκιμάζει για πρώτη φορά μία νέα γεύση. Αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι αυτή η γεύση δεν του αρέσει. Μερικές φορές αυτή η αντίδραση συμβαίνει απλά και μόνο επειδή τα μωρά εκπλήσσονται από μία μη οικεία γεύση.

Τα βρέφη γεννιούνται με μία προτίμηση για τις γλυκές γεύσεις και χρειάζεται να εκπαιδευτούν για να αποδέχονται ευχάριστα και τις ξινές και πικρές γεύσεις. Για να βοηθήσετε το μωρό σας να εκπαιδευτεί, προσφέρετε τη νέα γεύση ξανά σύντομα.

Οι εκφράσεις δυσαρέσκειας ή έκπληξης πιθανότατα υποδηλώνουν ότι το μωρό σας ανακαλύπτει μία νέα γεύση.



Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πρέπει να επιμένετε;

Προσπαθήστε να δίνετε στο μωρό σας ποικιλία λαχανικών προσφέροντας διαφορετικές γεύσεις από μέρα σε μέρα. Προσφέρετε μικρές ποσότητες στην αρχή, καθώς μόνο πολύ μικρές ποσότητες θα καταναλωθούν. **Αυξήστε σταδιακά την ποσότητα** και αφήστε το μωρό σας να αποφασίσει για το πόσο θα φάει.

Μην εγκαταλείψετε τις προσπάθειες μετά από 3 με 5 φορές. Αν το μωρό σας δεν αποδέχεται ένα νέο τρόφιμο, **προσφέρετέ το τουλάχιστον για 8 φορές** μέσα σε διάστημα μερικών ημερών πριν αποφασίσετε ότι δεν αρέσει στο μωρό σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε να προσφέρετε το τρόφιμο αυτό ξανά μετά από μερικούς μήνες.

Προσφέροντας στα μωρά μικρές ποσότητες λαχανικών ως τα πρώτα τους τρόφιμα ενθαρρύνετε τη μακροχρόνια προτίμηση για αυτά τα θρεπτικά τρόφιμα.



ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΙΕΣΗ

Οι φορές που θα χρειαστεί να προσφέρετε ένα λαχανικό ή ένα φρούτο ποικίλουν από το ένα παιδί στο άλλο. Τα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά αποδέχονται πιο δύσκολα νέες γεύσεις, ενώ για μερικά λαχανικά και φρούτα είναι δυσκολότερο να εκπαιδευτεί κάποιος για να του αρέσουν.

Αν το μωρό σας αρνηθεί το τρόφιμο 3 φορές, χωρίς το κουτάλι να ακουμπήσει τα χείλη του, σταματήστε να του το προσφέρετε σε εκείνη τη συγκεκριμένη περίπτωση και προσπαθήστε ξανά σε μερικές ημέρες.

Θα χρειαστεί να είστε **υπομονετικοί** και **επίμονοι** αλλά να μην πιέζετε το παιδί σας!



Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Θα πρέπει να καλύπτετε τη γεύση ενός λαχανικού;



Το να προσφέρετε μία οικεία και αγαπητή γεύση με ένα νέο λαχανικό για ενισχύσετε την αποδοχή του είναι μία συνηθισμένη πρακτική. Ωστόσο, δεν είναι απαραίτητο να το κάνετε αυτό. Το να προσφέρετε ένα μεμονωμένο λαχανικό επανειλημμένα αυξάνει σχεδόν πάντα την αποδοχή.

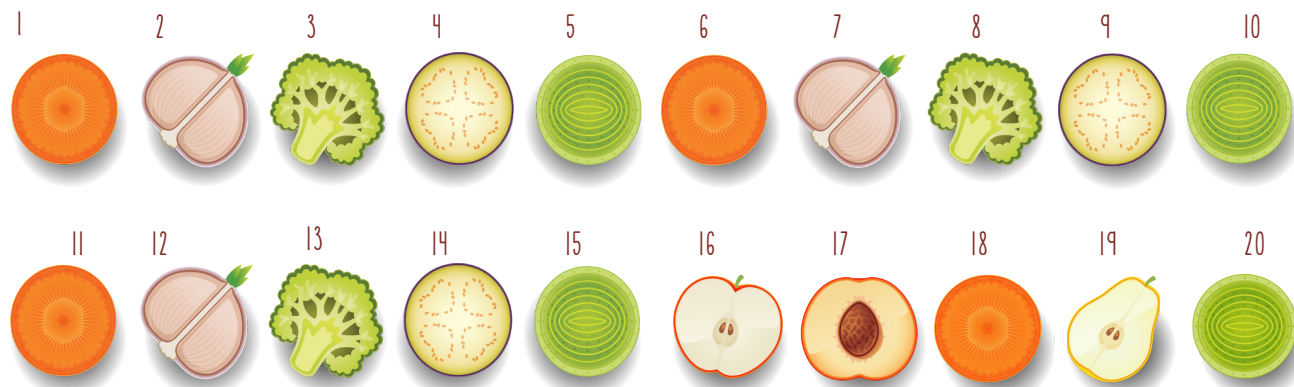
Για τα μεγαλύτερα παιδιά, από περίπου 2 ετών και πάνω, μπορεί να χρειαστούν περισσότερες επαναλήψεις (10 ή περισσότερες) πριν το παιδί αποδεχτεί το λαχανικό.

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πρέπει να προσφέρετε σε κάθε γεύμα ένα λαχανικό;

Όταν το μωρό σας είναι έτοιμο να ξεκινήσει τη στερεά τροφή, προσφέρετε μία μικρή ποσότητα από ένα πολτοποιημένο λαχανικό μία φορά την ημέρα, δοκιμάστε ένα διαφορετικό λαχανικό κάθε μέρα για 5 ημέρες και επιστρέψτε πάλι στο λαχανικό της πρώτης μέρας. Συνεχίστε την ίδια σειρά των λαχανικών για περίπου 2 εβδομάδες και μετά δοκιμάστε να εισάγετε μερικά φρούτα και άλλα τρόφιμα. Φυσικά, για ένα χρονικό διάστημα ακόμα η κύρια τροφή για το παιδί σας θα εξακολουθεί να είναι το γάλα.

ημέρα



Σύντομα το μωρό σας θα είναι έτοιμο για 2 γεύματα την ημέρα που θα περιλαμβάνουν στερεά τρόφιμα, οπότε θα μπορείτε να προσφέρετε ένα λαχανικό ή/ και ένα φρούτο σε κάθε γεύμα. Από τους 6-7 μήνες και μετά θα πρέπει να προσφέρετε τα λαχανικά ή τα φρούτα σε μορφή πουρέ αντί για εντελώς πολτοποιημένα.

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ενθαρρύνοντας την ποικιλία!

Δώστε στο παιδί σας μία μεγάλη ποικιλία λαχανικών και φρούτων στα πρώτα στάδια της εισαγωγής στερεάς τροφής (απογαλακτισμού):

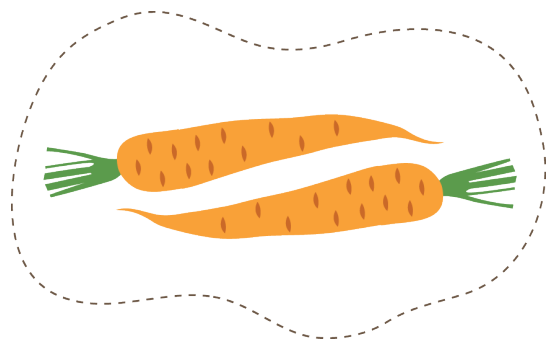


- Οδηγεί σε μεγαλύτερη αποδοχή τροφίμων τόσο βραχυπρόθεσμα, όσο και μακροπρόθεσμα.
- Αυξάνει τις πιθανότητες υιοθέτησης μίας ισορροπημένης διατροφής.
- Μία ποικιλία λαχανικών και φρούτων ως τα πρώτα τρόφιμα μειώνει τον αριθμό των δοκιμών που χρειάζονται για να δίνουν αποδεκτά.
- Είναι λιγότερο πιθανό για το παιδί σας να βαρεθεί από τη συνεχή κατανάλωση των ίδιων τροφίμων.

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αυξάνοντας την αποδοχή των υφών των τροφίμων

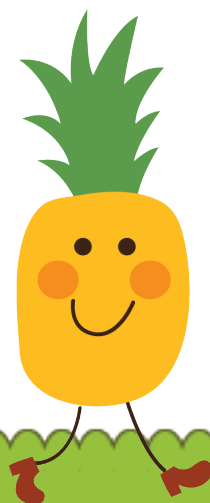
Γύρω στους **7-8 μήνες** ξεκινήστε να δίνετε μπουκιές τροφίμων στο χέρι, ώστε το μωρό σας να μπορεί να τις κρατήσει μόνο του. Αυτό βοηθάει τα παιδιά να μάθουν τα τρόφιμα και να τα μασάνε. Μαλακά μαγειρεμένα κομμάτια λαχανικών και φέτες από μαλακά φρούτα αποτελούν καλές επιλογές. Σταδιακά το μωρό σας θα μάθει να τρώει περισσότερο στερεά τρόφιμα σε μεγαλύτερες ποσότητες, καθώς και να τρώει μόνο του.



Αφήστε το παιδί σας να κρατήσει ένα μαλακό μαγειρεμένο κομμάτι λαχανικού για να εξοικειωθεί με αυτό.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Βοηθήστε τα παιδιά σας να τα αγαπήσουν



... δημιουργήστε καλές συνθήκες για να βελτιώσετε την
αποδοχή καθώς το παιδί σας μεγαλώνει

ΜΑΘΗΣΗ ΜΕΣΩ ΜΙΜΗΣΗΣ

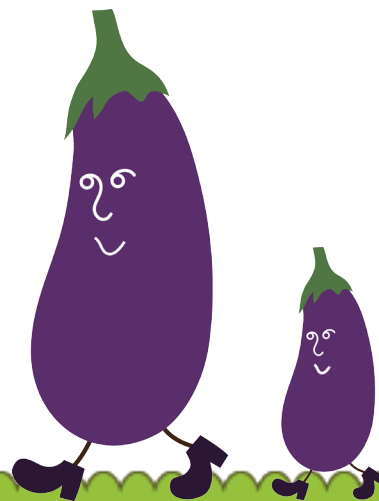
Είστε το πρώτο και πιο σημαντικό πρότυπο για το παιδί σας!



Είστε ο **υπεύθυνος** για τα τρόφιμα που παρέχονται στην οικογένειά σας. Μπορείτε να γίνετε **ένα καλό παράδειγμα**, τρώγοντας εσείς οι ίδιοι λαχανικά και φρούτα.

Αυτό που τρώτε εσείς καθορίζει τι τρώει το παιδί σας. Είναι σημαντικό για εσάς και όλη την οικογένειά σας να ακολουθείτε μία υγιεινή διατροφή.

*Το πώς αντιδρούν τα παιδιά
στα τρόφιμα ποικίλει από το
ένα παιδί στο άλλο, αλλά πάντα
επηρεάζεται από την επιλογή και
τη στάση των γονέων!*



ΜΑΘΗΣΗ ΜΕΣΩ ΜΙΜΗΣΗΣ

Είστε το πρώτο και πιο σημαντικό πρότυπο για το παιδί σας!

Αν δε σας αρέσει ένα συγκεκριμένο λαχανικό, δείτε το σα μια καλή ευκαιρία για να μάθετε να το αγαπάτε. Όταν το προσφέρετε στο παιδί σας δοκιμάστε και εσείς. Ίσως **μετά από μερικές δοκιμές να αρχίσει να σας αρέσει**. Στη συνέχεια μπορείτε να το συμπεριλάβετε ως ένα από τα λαχανικά που προσφέρετε τακτικά στην οικογένειά σας, προωθώντας μία διατροφή με μεγαλύτερη ποικιλία.

Μη συμπεραίνετε ότι στο παιδί σας (18 μηνών με 6 χρονών) δεν αρέσει καθόλου ένα τρόφιμο μέχρι να του το προσφέρετε 10 ή περισσότερες φορές. Το να **τρώτε μαζί με το παιδί σας** όσο πιο συχνά μπορείτε είναι ωφέλιμο και θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την περίσταση αυτή για να ενθαρρύνετε την προτίμηση του παιδιού σας για τα λαχανικά λέγοντάς του πόσο πολύ σας αρέσουν.

Μην ξεχνάτε πως οι πράξεις είναι πιο σημαντικές από τα λόγια και ότι τα παιδιά σας σάς παρατηρούν!



ΜΙΑ ΥΓΙΗΣ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

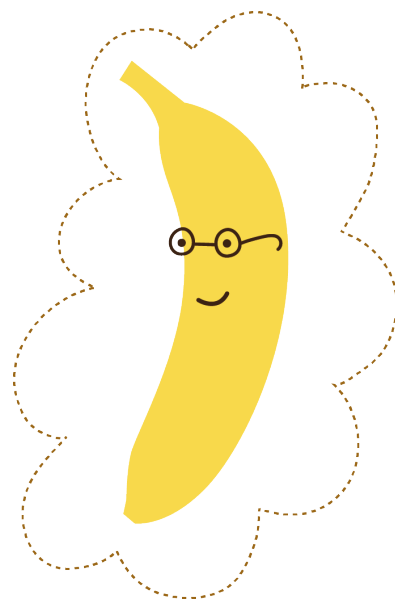
Προσέξτε τα σημάδια πείνας και κορεσμού

Προσφέρετε στο παιδί σας **μικρές μερίδες τροφίμων** δίνοντάς του τη δυνατότητα να καταναλώσει περισσότερο και μην επιμένετε να αδειάσει το πιάτο του. Αφήστε το παιδί σας να σας πει πότε έχει χορτάσει.

Προσφέρετε φαγητό στο παιδί σας **βάσει του αισθήματος της πείνας του** και μη χρησιμοποιείτε τα τρόφιμα σαν επιβράβευση για καλή συμπεριφορά. Μη χρησιμοποιείτε πίεση ή δωροδοκία για να κάνετε τα παιδιά σας να φάει.

Μερικές φορές το παιδί σας μπορεί να διψάει παρά να πεινάει οπότε μπορείτε να του προσφέρετε νερό.

Εστιάστε στα σήματα πείνας και κορεσμού για να βοηθήσετε το παιδί σας να αναπτύξει μία υγιή σχέση με το φαγητό.



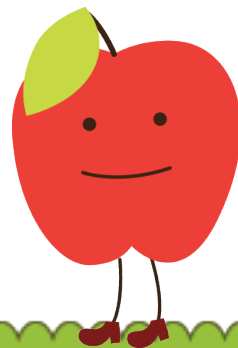
ΜΙΑ ΥΓΙΗΣ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

Τρόφιμα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως σνακ

Είναι φυσιολογικό για μερικά παιδιά να χρειάζονται ένα μικρό σνακ μεταξύ των γευμάτων. **Σνακ με λαχανικά και φρούτα** προετοιμασμένα σε μικρές μερίδες είναι υγιεινές και θρεπτικές επιλογές για τα παιδιά.

Μερικά τρόφιμα που χρησιμοποιούνται ως σνακ είναι πλούσια σε λίπος, αλάτι ή/ και ζάχαρη. Η ετικέτα σε κάθε τρόφιμο θα πρέπει να σας πληροφορεί για την περιεκτικότητα του τροφίμου σε αυτά. Παραδείγματα τροφίμων που είναι πλούσια σε λίπος, αλάτι ή/ και ζάχαρη είναι τα μπισκότα, οι σοκολάτες, τα γλυκά, τα κέικ, τα πατατάκια και τα γαριδάκια. Αυτά τα φαγητά είναι υψηλά σε ενέργεια (θερμίδες), περιέχουν ελάχιστες από τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεται το παιδί σας και δε θα βοηθήσουν στο να του παρέχετε μία ισορροπημένη διατροφή.

Τα λαχανικά ή τα φρούτα μπορούν να προσφερθούν ως ένα θρεπτικό και υγιεινό σνακ, καθώς τα περισσότερα παιδιά τα βρίσκουν νόστιμα.



ΣΝΑΚ ΕΚΤΟΣ ΤΩΝ ΩΡΩΝ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Είναι καλύτερο να μην προσφέρετε τρόφιμα πλούσια σε λίπος, αλάτι ή/ και ζάχαρη ακριβώς πριν το γεύμα, καθώς μπορούν να μειώσουν την όρεξη του παιδιού σας για τα θρεπτικά γεύματα που έχετε ετοιμάσει. Θα μπορούσατε να δώσετε στο παιδί σας λαχανικά αν πεινάει πραγματικά και δεν μπορεί να περιμένει μέχρι το γεύμα.



Αν τα παιδιά έχουν ελεύθερη πρόσβαση σε τρόφιμα πλούσια σε λίπος, αλάτι ή/και ζάχαρη είναι πολύ πιθανό να τα καταναλώσουν, ακόμα και μετά το γεύμα τους όταν δεν πεινάνε άλλο καθώς είναι νόστιμα. Αυτό έχει βρεθεί ότι ευνοεί την υπερκατανάλωση τροφής.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Ενθαρρύνετε την κατανάλωσή τους σε κάθε ευκαιρία!

Κάντε τα λαχανικά και τα φρούτα **εύκολα διαθέσιμα και προσβάσιμα**, καθώς αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να αυξήσετε την κατανάλωσή τους από τα παιδιά. Φροντίστε ώστε να συμπεριλαμβάνετε ένα λαχανικό ή φρούτο (ή και τα δύο) στα γεύματα του παιδιού σας.

Αν είναι δυνατόν, προσφέρετε δύο διαφορετικά λαχανικά στο παιδί σας κατά τη διάρκεια ενός γεύματος, δίνοντάς του την ευκαιρία να επιλέξει να φάει το ένα ή και τα δύο. Δοκιμάστε επίσης διαφορετικούς τρόπους για να ετοιμάσετε τα λαχανικά π.χ. μαγειρεμένα ή ωμά, μαγειρεμένα με διαφορετικό τρόπο ή κομμένα σε διαφορετικά σχήματα.

Αν ετοιμάζετε ένα σνακ για να το καταναλώσει το παιδί σας στο σχολείο, δοκιμάστε να συμπεριλάβετε λαχανικά (π.χ. τοματίνια ή μπαστούνια καρότου).

Δοκιμάστε να προσφέρετε μία επιλογή λαχανικών στο παιδί σας, όταν αυτό είναι δυνατόν. Αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει στην αύξηση της κατανάλωσης λαχανικών.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Πώς μπορείτε να κρατήσετε το κόστος χαμηλό;

Χρησιμοποιείτε τα λαχανικά και τα φρούτα σε όλες τις μορφές τους. Εδώ θα βρείτε μερικές συμβουλές:

- Αγοράστε λαχανικά και φρούτα εποχής και εκείνα που βρίσκονται σε ειδική προσφορά.
- Χρησιμοποιήστε τα περισσευούμενα λαχανικά σε σούπες και αξιοποιήστε τα περισσευούμενα φρούτα ετοιμάζοντας π.χ. πουρέ φρούτων.
- Αγοράστε κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα λαχανικά. Περιέχουν αρκετές βιταμίνες και μέταλλα και μπορούν να αποθηκευτούν εύκολα, ώστε να προσθέτετε γρήγορα ποικιλία στα οικογενειακά σας γεύματα. Επιλέξτε αυτά που δεν περιέχουν επιπρόσθετα αλάτι ή/ και ζάχαρη.



ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Γίνετε δημιουργικοί!

Δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την επαφή με τα τρόφιμα μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να εξοικειωθούν περισσότερο με αυτά. Αν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να τα εμπλέξετε στην προετοιμασία των γευμάτων και θα παρατηρήσετε ότι θα δείχνουν περισσότερο ενδιαφέρον στο να καταναλώνουν αυτό που έχουν δημιουργήσει τα ίδια. Δοκιμάστε τις παρακάτω ιδέες για να τα παροτρύνετε να συμμετέχουν ενεργά:

- Κόψτε τα φρούτα και τα λαχανικά σε διαφορετικά σχήματα.
- Τοποθετήστε τα λαχανικά και τα φρούτα σε προσωπάκια ή άλλα σχήματα στο πιάτο.
- Αφήστε τα να καθαρίσουν με τα χέρια φυλλώδη λαχανικά για τις σαλάτες και τα σάντουιτς.
- Αφήστε τα παιδιά να καλλιεργήσουν τα δικά τους λαχανικά και φρούτα στον κήπο ή το μπαλκόνι ή το περβάζι.



Δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την επαφή με τα τρόφιμα μπορεί να οδηγήσουν σε καλύτερη αποδοχή.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

Απόρριψη τροφίμων

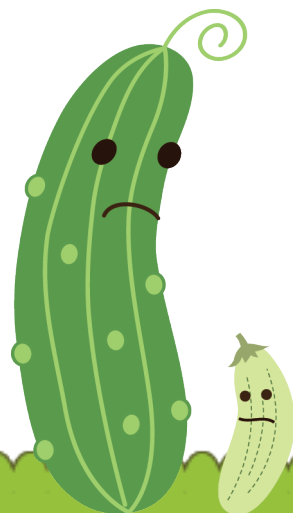


Πολλά παιδιά περνάνε μία φάση κατά την οποία αρνούνται να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα και μπορεί να απορρίπτουν και τρόφιμα τα οποία είχαν φάει με ευχαρίστηση στο παρελθόν. Αυτό συνήθως συμβαίνει γύρω **στην ηλικία των 2 ετών**. Μην θορυβηθείτε γιατί τα περισσότερα παιδιά μεγαλώνοντας το ξεπερνάνε.

Το καλύτερο είναι να προσφέρετε σε αυτή τη φάση στο παιδί σας τα συνήθη γεύματα που καταναλώνει και η υπόλοιπη οικογένεια. Να είστε υπομονετικοί και να διατηρείτε μία ευχάριστη ατμόσφαιρα την ώρα του φαγητού. Είναι πιθανό να αρχίσουν σταδιακά να αποδέχονται τα γεύματα της οικογένειας. Μην ξεχνάτε να ετοιμάζετε υγιεινά γεύματα!

Δε χρειάζεται να πιέζετε το παιδί σας για να φάει ένα συγκεκριμένο φαγητό- μία ισορροπημένη διατροφή μπορεί να απαρτίζεται από ένα συνδυασμό διαφορετικών τροφίμων. Ωστόσο, αν η διατροφική συμπεριφορά του παιδιού αρχίζει να σας ανησυχεί, τότε είναι καλύτερο να απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία υγείας.

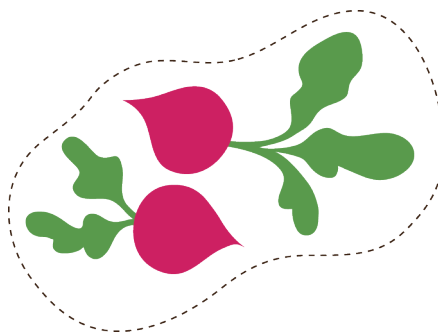
Να είστε υπομονετικοί και ψύχραιμοι αν το παιδί σας απορρίπτει ένα τρόφιμο. Συνεχίστε να το προσφέρετε ως μέρος των οικογενειακών γευμάτων και προσφέρετε στο παιδί σας μία γεύση από αυτό ανά τακτά χρονικά διαστήματα.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ...

Κατά τον πρώτο χρόνο :

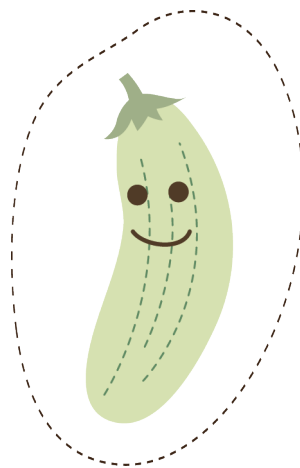
- Προσφέροντας στο μωρό σας μία **ποικιλία** γεύσεων, αρωμάτων και υφών από την αρχή της εισαγωγής στερεάς τροφής (απογαλακτισμού) είναι ο καλύτερος τρόπος για να το βοηθήσετε να απολαμβάνει μία ποικιλία τροφίμων καθώς μεγαλώνει.
- Προσφέροντας το ίδιο λαχανικό ή φρούτο σε διαφορετικές χρονικές στιγμές (μέσω της **επανάληψης**) θα αυξήσετε τη μετέπειτα αποδοχή του, ακόμα και αν είχε αρχικά απορριφθεί.
- **Η επιμονή** θα βοηθήσει το μωρό σας να μάθει να αγαπάει τα λαχανικά και τα φρούτα.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ...

Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει:

- Συνεχίστε να του **παρέχετε λαχανικά και φρούτα** στα γεύματα και να τα χρησιμοποιείτε ως σνακ.
- **Δώστε το καλό παράδειγμα** τρώγοντας εσείς οι ίδιοι τα τρόφιμα τα οποία πρέπει να μάθει να αγαπά το παιδί σας.
- **Δώστε προσοχή** στα αισθήματα **πείνας και κορεσμού του παιδιού σας.**
- **Μη δίνετε στο παιδί σας ελεύθερη πρόσβαση** σε τρόφιμα πλούσια σε λίπος, αλάτι ή/και ζάχαρη.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να **έρχεται σε επαφή με τα λαχανικά και τα φρούτα.**





ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Βοηθήστε τα παιδιά σας να τα αγαπήσουν

Επιστημονικά Ιδρύματα:



Η έρευνα που οδήγησε σε αυτά τα αποτελέσματα έχει λάβει χρηματοδότηση από το Έβδομο Πρόγραμμα Πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Κοινότητας (FP7/2007-2013) βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης n.FP7-245012-HabEat.



