

Ο τρόπος διατροφής της σύγχρονης οικογένειας επηρεάζει σημαντικά τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών και συμβάλει στην σωματική τους διάπλαση και υγεία, στην εξωτερική τους εμφάνιση και στην ψυχική τους ευεξία. Η επιλογή του φαγητού και η διαδικασία προετοιμασίας του μπορεί να γίνουν ένα καθημερινό παιχνίδι με τα παιδιά, μια ώρα δημιουργίας, φαντασίας, ανακάλυψης γεύσεων...

Πόσες φορές απελπιστήκατε κυνηγώντας τα παιδιά να φάνε, λαχανικά, όσπρια ή λαδερά; Πόσες φορές ενδώσατε στα παρακάλια τους για κεφτεδάκια με πατάτες τηγανιτές στη θέση της φακής ή για ένα λαχταριστό γλυκό στη θέση ενός φρούτου; Πότε ήταν η τελευταία φορά που επιλέξατε μαζί με τα παιδιά σας φρέσκα υλικά μαγειρικής και τα μαγειρέψατε μαζί τους;

Κι όμως δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο...

- 1. Γνωρίστε τα βασικά συστατικά μιας ισορροπημένης, υγιεινής διατροφής:** δημητριακά, λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, ψάρια, ξηροί καρποί, γάλα, λίγο κόκκινο κρέας, φρούτα. Υπάρχουν αρκετές επιλογές και συνδυασμοί που απλά και γρήγορα δημιουργούν μικρά ή μεγάλα γεύματα για τα παιδιά.
- 2. Δημιουργείστε** μια καθημερινή γευστική ρουτίνα γευμάτων που είναι απαραίτητα για να δώσουν στον οργανισμό τους την απαιτούμενη ενέργεια αλλά και να βοηθήσουν τον μεταβολισμό τους να λειτουργήσει σωστά, ώστε να διατηρούν ένα ικανοποιητικό βάρος:

**Πρωινό:** ο βασιλιάς των γευμάτων

...Δημητριακά με γάλα, αυγό βραστό, φυσικός χυμός, ψωμί με μέλι...

**Δεκατιανό σνακ στο σχολείο:** ενέργεια και δύναμη, ευεξία και πνευματική διαύγεια

...σάντουιτς με πολύσπορο ψωμάκι, γαλοπούλα και λαχανικά, τостаκι, ξηροί καρποί, χυμός...

**Μεσημεριανό:** «μαμά τι ωραίο θα φάμε σήμερα;»

...μπιφτέκι μοσχαρίσιο με πολύχρωμη σαλάτα με φακές...

**Απογευματινό σνακ:** «έχω μια λιγούρα»

...γιαούρτι με φρούτα και μέλι...

**Βραδινό:** ελαφρύ και ευφάνταστο

...σπιτική πίτσα με αραβική πίτα, ντομάτα και τυρί...

- 3. Εμπλέξτε** το παιδί στη διαδικασία προετοιμασίας ενός γεύματος, προτρέψτε το να προτείνει πιθανούς γευστικούς συνδυασμούς. Δώστε του τη χαρά να φτιάξει μόνο του το σάντουιτς για το σχολείο, να μαγειρέψει το φαγητό του το σαββατοκύριακο, να ετοιμάσει ένα διαφορετικό πρωινό για όλη την οικογένεια. Με τον τρόπο αυτό θα αγαπήσει ακόμα και τις πιο «δύσκολες» τροφές, θα καταλάβει τη σημαντικότητα της σωστής διατροφής, θα συμμετέχει το ίδιο στη βελτίωση της σωματικής του ευεξίας και εμφάνισης.
- 4. Χρησιμοποιήστε** υλικά απλά, καθημερινά, ακόμα και μέρος ενός φαγητού που περίσσεψε από το γεύμα της προηγούμενης ημέρας και αυτοσχεδιάστε προσέχοντας μόνο να μην επιβαρύνετε το φαγητό που θα φτιάξετε με περιττά λιπαρά και συνδυασμούς που δυσχεραίνουν τη λειτουργία του μεταβολισμού και ενισχύουν την αύξηση του βάρους. Έχετε σκεφτεί ότι με μόνο 3-4 βασικά υλικά από την κουζίνα σας μπορείτε να φτιάξετε ένα μοναδικό ενεργειακό φαγητό ή ένα γευστικό γλυκό που τα παιδιά σας ζητούν επίμονα;  
Για παράδειγμα ...λαχανικά στο φούρνο με τυρί, κροκέτες ρυζιού με ψάρι, φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα με φέτα, μικρές τάρτες με πατάτα και αρακά ή μπρόκολο και για γλυκό βραχάκια με δημητριακά και σοκολάτα, μους γιαουρτιού με μέλι και κομματάκια από σοκολάτα υγείας.
- 5. Πείτε ναι** ...στο οικογενειακό τραπέζι. Όταν ένα παιδί συνθιζεί να τρώει καθισμένο στο τραπέζι μαζί με την υπόλοιπη οικογένειά του, μαθαίνει να αγαπάει και να σέβεται το σπιτικό φαγητό, αναγνωρίζει τα αισθήματα της πείνας και του κορεσμού και αντιμετωπίζει το φαγητό σαν ένα μέσο συναναστροφής με τους ανθρώπους που αγαπά. Περνάει καλά, δημιουργεί αγαπημένες μνήμες...  
Και το σπιτικό φαγητό θέλει προσοχή. Σαφώς στο μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό μπορούμε να ελέγξουμε καλύτερα την ποιότητα των υλικών που χρησιμοποιούμε, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ακόμα και στο σπίτι μας πρέπει να ελέγχουμε κυρίως και την ποσότητα που καταναλώνουμε, όπως και τον τρόπο που το μαγειρεύουμε. Το ελαιόλαδο πρέπει να είναι το βασικό έλαιο που χρησιμοποιούμε σε σαλάτες και φαγητά, αλλά δεν χρειάζεται τα φαγητά μας να ...κολυμπάνε στο λάδι.
- 6. Βάλτε μέτρο** ...στις περιττές θερμίδες. Τα παιδιά έχουν την τάση να προτιμούν τα γλυκά και τις λιπαρές τροφές με κενές θερμίδες, που συνήθως στερούνται θρεπτικών συστατικών. Δώστε τους πιο υγιεινές εναλλακτικές λύσεις, όπως παστέλι, κουλούρι με σουσάμι, σπιτικό κέικ κλπ.