

Επιλέγω έξυπνα,
Τρέφομαι υγιεινά!





Μια ισορροπημένη διατροφή
δεν χρειάζεται να είναι δαπανηρή.
Η υιοθέτηση μικρών αλλαγών
στην καθημερινή μας διαίτα
μπορεί να κάνει την οικογένειά μας
πιο υγιή, αλλά και να μας
εξοικονομήσει αρκετά χρήματα,
τα οποία μπορούμε να τα διαθέσουμε
για την κάλυψη άλλων αναγκών.



Μεγαλώνοντας παιδιά με διατροφική, αλλά και...οικονομική συνείδηση

Η ισορροπημένη διατροφή μαζί με την καθημερινή άσκηση, αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο για τη φυσιολογική ανάπτυξη και τη βελτιστοποίηση της υγείας του παιδιού. Συνεπώς, είναι ζωτικής σημασίας να εκπαιδεύσετε το παιδί σας σε υγιεινές συνήθειες διατροφής από πολύ νωρίς, καθώς σε αυτές τις ηλικίες διαμορφώνονται οι διατροφικές προτιμήσεις και τίθενται τα θεμέλια για την ενήλικη ζωή. Παράλληλα, μέσα από την ενασχόληση του παιδιού με τα τρόφιμα, με στόχο την εξοικείωση με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους (γεύση, οσμή, υφή), αλλά και την αναγνώριση της σημασίας τους στην καθημερινή διατροφή, μπορείτε να διδάξετε στα παιδιά βασικούς κανόνες οικονομίας και διαχείρισης των χρημάτων.

Φροντίστε, λοιπόν, να δημιουργήσετε τις ευκαιρίες για να σχεδιάσετε δραστηριότητες μαζί με το παιδί σας. Για παράδειγμα:

■ **Προτρέψτε το παιδί σας να συμμετέχει στη δημιουργία της λίστας με τα ψώνια της εβδομάδας.** Με αυτό τον τρόπο βοηθάτε το παιδί σας να κατανοήσει ότι «ψωνίζουμε ό,τι χρειαζόμαστε» και όχι οτιδήποτε μπορεί να διαφημίζεται στην τηλεόραση.

■ **Πάρτε το παιδί σας μαζί στα ψώνια.** Εάν θέλετε να μάθετε σε ένα 9χρονο παιδί την αξία του χρήματος και την οικονομία, το καλύτερο μέρος για να το κάνετε είναι το σούπερ μάρκετ! Μυήστε το παιδί σας στα μυστικά του έξυπνου καταναλωτή, ζητήστε του να αναγνωρίσει σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκουν τα τρόφιμα που έχετε βάλει στο καρότσι σας, βάλτε το να διαβάσει κάτι απλό στην ετικέτα των τροφίμων, όπως η ημερομηνία λήξης, αφήστε το να πληρώσει στο ταμείο ή οργανώστε «κυνήγι θησαυρού» για την εύρεση του πιο οικονομικού τροφίμου και κάντε την εβδομαδιαία επίσκεψη στο σούπερ μάρκετ μια εκπαιδευτική και διασκεδαστική δραστηριότητα!

■ **Αφήστε το παιδί σας να συμμετέχει στο μαγείρεμα.** Η ενασχόληση των παιδιών με την προετοιμασία του γεύματος τα βοηθάει να εντάξουν πιο εύκολα στη διαίτά τους τρόφιμα που δεν είναι από τα αγαπημένα τους. Ήδη από την προσχολική ηλικία τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν στο μαγείρεμα, ανακατεύοντας, κόβοντας με τα χέρια τους ή πλάθοντας. Σε μεγαλύτερες ηλικίες, τα παιδιά μπορούν να βοηθούν στο μέτρημα των υλικών, να φτιάχνουν εύκολα σνακ, να διαβάζουν τη συνταγή, ακόμα και να μαθαίνουν βασικούς κανόνες υγιεινής.

Σε κάθε περίπτωση, το μόνο σίγουρο είναι ότι το παιδί σας θα μιμηθεί οποιαδήποτε συμπεριφορά βλέπει να εφαρμόζετε εσείς. Συνεπώς, θα πρέπει πρώτα εσείς να γίνετε ένας συνειδητοποιημένος καταναλωτής, για να ακολουθήσει και το παιδί σας.



Ψωνίζοντας έξυπνα και οικονομικά

Ένα μεγάλο μέρος του οικογενειακού προϋπολογισμού διατίθεται στην αγορά τροφίμων για την κάλυψη των καθημερινών διατροφικών αναγκών της οικογένειας. Μάλιστα, λόγω της συρρίκνωσης του οικογενειακού εισοδήματος τα περισσότερα νοικοκυριά «θυσιάζουν» άλλα έξοδα, όπως αυτά που αφορούν την ένδυση ή την αναψυχή, προκειμένου να διατηρήσουν σταθερό το ποσό που ξοδεύουν για την αγορά τροφίμων. Παρόλα αυτά, υπάρχουν τρόποι, με τους οποίους μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όσο το δυνατόν καλύτερα και έξυπνα τα χρήματα που ξοδεύουμε στο σούπερ μάρκετ, έτσι ώστε να εξοικονομήσουμε ένα σημαντικό ποσό για να καλύψουμε κάποιες άλλες ανάγκες ή -γιατί όχι- να οργανώσουμε μια οικογενειακή εκδρομή.

Πριν ξεκινήσετε για το σούπερ μάρκετ:

Οι τρόποι που μπορούμε να εξοικονομήσουμε χρήματα από το σούπερ μάρκετ ξεκινάνε πριν ακόμα το επισκεφτούμε για τα ψώνια της εβδομάδας. Συγκεκριμένα, πριν ξεκινήσετε για το σούπερ μάρκετ φροντίστε να:

- **Κάνετε έναν έλεγχο στα ντουλάπια και το ψυγείο σας**, έτσι ώστε να καταγράψετε τις πιθανές ελλείψεις σε τρόφιμα και να μην αγοράσετε πράγματα που βρίσκονται ήδη στα συρτάρια σας.
- **Κάνετε μια λίστα με τα τρόφιμα που έχετε πραγματικά ανάγκη να αγοράσετε!** Αυτή είναι μια τακτική που σας βοηθά να μην αγοράσετε περιττά τρόφιμα.
- **Συγκεντρώστε κουπόνια!** Κατά καιρούς, οι εταιρείες τροφίμων ή τα σούπερ μάρκετ κάνουν προσφορές σε κάποια τρόφιμα ή συγκεκριμένες συσκευασίες, τις οποίες μπορείτε να επιλέξετε. Προσέξτε, όμως, να αγοράζετε τρόφιμα που πραγματικά έχετε ανάγκη και όχι επειδή είναι σε προσφορά.
- **Προσπαθείτε να μην πηγαίνετε στο σούπερ μάρκετ νηστικοί**, διότι, όπως έχει αποδειχθεί, είναι σίγουρο ότι θα ψωνίσετε πολύ περισσότερα τρόφιμα παρακινούμενοι από την πείνα που νιώθετε εκείνη τη στιγμή.
- **Σχεδιάσετε το μενού της εβδομάδας.** Για παράδειγμα, σχεδιάστε τουλάχιστον 4-5 μεσημεριανά γεύματα, σύμφωνα με τις προσφορές της εβδομάδας από το σούπερ μάρκετ! Επίσης, εάν σας είναι εύκολο, μπορείτε να μαγειρέψετε τα γεύματα αυτά σε διπλάσιες ποσότητες και να τις καταψύξετε, για να τις καταναλώσετε κάποια άλλη φορά.



Στο σούπερ μάρκετ:

Κατά την επίσκεψη στο σούπερ μάρκετ θα πρέπει να αρχίζετε να εφαρμόζετε κάποιους απλούς κανόνες, έτσι ώστε να καταφέρετε να φτάσετε στο ταμείο με το καρότσι γεμάτο με τα απαραίτητα είδη διατροφής, αλλά να πληρώσετε σημαντικά μικρότερο ποσό από τη συνηθισμένη «κατάθεση».

Όταν ψωνίζετε στο σούπερ μάρκετ προσπαθήστε να:

- **Κάνετε έρευνα αγοράς.** Πολλές φορές, το ίδιο προϊόν διατίθεται με διαφορετική τιμή, ανάλογα με την εταιρεία. Καλό είναι λοιπόν πριν επιλέξετε ποιο θα αγοράσετε, να παρατηρήσετε τις τιμές και των διπλανών προϊόντων, έτσι ώστε να μπορέσετε να επιλέξετε αυτό με την καλύτερη τιμή. Αν το κάνετε αυτό για πολλά είδη, τότε είναι σίγουρο ότι θα δείτε σημαντική διαφορά στον οικογενειακό προϋπολογισμό για το σούπερ μάρκετ.
- **Αποφεύγετε να αγοράζετε συσκευασμένους χυμούς.** Η αγορά φρούτων, και ιδιαίτερα των εποχικών, είναι και πιο φθηνή, αλλά και πιο θρεπτική για τα παιδιά.
- **Στην αγορά φρούτων και λαχανικών, προτιμήστε τα πιο μικρά τεμάχια από τα μεγάλα,** καθώς με αυτό τον τρόπο αντιστοιχούν περισσότερα τεμάχια στο κιλό. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι το ίδιο ικανοποιημένοι όταν τρώνε ένα μικρό μήλο ή ένα λίγο μεγαλύτερο, πόσο μάλλον τα παιδιά! Επίσης, προτιμήστε αυτά που είναι «της εποχής», καθώς αυτά είναι και τα πιο οικονομικά, συγκρινόμενα με φρούτα και λαχανικά που διατίθενται όλο το χρόνο.



- **Προτιμήστε τα λιγότερο επεξεργασμένα προϊόντα.** Τα τρόφιμα που είναι επεξεργασμένα, προ-μαγειρεμένα και συσκευασμένα (πχ. έτοιμες σαλάτες ή έτοιμα γεύματα με λαχανικά) μπορεί να στοιχίζουν μέχρι και τρεις φορές παραπάνω από το να προετοιμάσετε εσείς το γεύμα ή τη σαλάτα. Επιπλέον, με αυτό τον τρόπο αποφεύγετε και τα διάφορα πρόσθετα και συντηρητικά που μπορεί να υπάρχουν στα συσκευασμένα τρόφιμα.
- **Όταν βρίσκετε κρέατα σε προσφορά στο σούπερ μάρκετ, προσπαθήστε να αγοράσετε μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που χρειάζεστε.** Την επιπρόσθετη ποσότητα μπορείτε να την καταψύξετε σε ειδικά σακουλάκια και να την χρησιμοποιήσετε όταν τη χρειαστείτε.

Τέλος, μην ξεχνάτε ότι στις περισσότερες περιπτώσεις οι τοπικές αγορές μπορεί να είναι πολύ πιο οικονομικές από το σούπερ μάρκετ, για αυτό προτιμήστε τις!



Οργανώστε την κουζίνα σας για οικονομικά μαγειρέματα!

Το πρώτο βήμα για να εξοικονομήσουμε χρήματα, όσον αφορά στη διατροφή, είναι να αρχίσουμε να χρησιμοποιούμε την κουζίνα! Σκεφτείτε πόσα χρήματα μπορείτε να γλιτώσετε αν μειώσετε τις φορές που παραγγέλλετε φαγητό από έξω και πόσο πιο θρεπτικά μπορεί να τρέφεται το παιδί σας, αλλά και όλη η οικογένεια!

Οργανώστε σωστά την κουζίνα σας!

Μια καλά οργανωμένη και εξοπλισμένη κουζίνα μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην εξοικονόμηση χρημάτων για το νοικοκυριό. Από το πώς έχετε οργανώσει τα ντουλάπια σας έως τα σκεύη που χρησιμοποιείτε, όλα παίζουν ρόλο στη δημιουργία μιας οικονομικής κουζίνας.

■ Η αντίληψη ότι η χρήση της μεγάλης εστίας στην κουζίνα σημαίνει και γρηγορότερο μαγείρεμα είναι λανθασμένη, καθώς δεν έχει κανένα όφελος στο χρόνο μαγειρέματος. Επιπλέον, η χρήση μιας μικρής κατασρόλας σε μια μεγάλη εστία καταλήγει σε απώλεια θερμότητας, ενέργειας και χρημάτων! Για την οικονομικότερη χρήση της ηλεκτρικής μας κουζίνας θα πρέπει να χρησιμοποιούμε **το σωστό μέγεθος σκεύους για το αντίστοιχο μέγεθος της εστίας** (μικρή εστία- μικρό σκεύος, μεγάλη εστία- μεγάλο σκεύος).

■ Προσπαθήστε να μαγειρεύετε τα φαγητά σας **με κλειστό το καπάκι της κατασρόλας**, για να μην έχετε απώλειες θερμότητας κατά το μαγείρεμα. Για τον ίδιο λόγο, αποφεύγετε να ανοιγοκλείνετε τον φούρνο όταν λειτουργεί.

■ Είναι σημαντικό να έχετε καλά οργανωμένα τα ντουλάπια της κουζίνας ή το ψυγείο σας, έτσι ώστε να μπορείτε οποιαδήποτε στιγμή να φτιάξετε κάτι θρεπτικό και οικονομικό. Συγκεκριμένα, φροντίστε να έχετε πάντα:

■ **Βρώμη.** Η βρώμη είναι ένα θρεπτικό δημητριακό, το οποίο μπορεί να έχει πολλές χρήσεις, ως τρόφιμο στο πρωινό γεύμα ή ως υλικό σε γλυκά μέχρι και σε νόστιμα μπιφτέκια για θρεπτικά χάμπουργκερ.

■ **Δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως.** Τα δημητριακά πρωινού μαζί με το γάλα αποτελούν ένα οικονομικό, αλλά και αγαπημένο πρωινό για τα περισσότερα παιδιά. Επιπλέον, μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε ως θρεπτικά σνακ είτε σκέτα, είτε μαζί με γιαούρτι, είτε ανακατεμένα με λίγες σταφίδες ή κομμάτια φρούτων. Τέλος, τα δημητριακά μπορούν να χρησιμοποιηθούν όπως και η βρώμη, δηλαδή να μπουν σε γλυκά ή στην παρασκευή μπιφτεκιού.

■ **Ρύζι.** Το ρύζι αποτελεί μια εξαιρετική γαρνιτούρα για να συνοδέψει τα κρεατικά ή ένα υλικό για μια νόστιμη πίτα. Ο συνδυασμός του ρυζιού με τα όσπρια, το γνωστό φακόρυζο, είναι μια ιδανική επιλογή, καθώς με αυτό τον τρόπο αυξάνεται η βιολογική αξία της πρωτεΐνης που παίρνουμε από το συγκεκριμένο γεύμα.

- **Ζυμαρικά.** Τα ζυμαρικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν μαζί με μια σάλτσα λαχανικών, να προστεθούν σε μια σαλάτα ή σε μια σούπα, προσφέροντας πολλές διαφορετικές ευκαιρίες για νόστιμα γεύματα.
- **Πλιγούρι.** Το για πολλούς ξεχασμένο πλιγούρι είναι ένα δημητριακό πλούσιο σε φυτικές ίνες, το οποίο μπορεί να αντικαταστήσει επάξια το ρύζι ή τα μακαρόνια στην καθημερινή διατροφή. Χρησιμοποιήστε το για να φτιάξετε σαλάτες, σούπες ή για να συνοδεύσετε τα κρεατικά.
- **Ψωμί.** Το ψωμί είναι ένα τρόφιμο που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σε διάφορες συνταγές. Μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί ως βάση για τост με αρκετές παραλλαγές (π.χ. για αλμυρά σνακ: με τυρί ή ζαμπόν ή με λίγο κοτόπουλο που περίσσεψε από το μεσημεριανό, ή για γλυκά σνακ: με λίγη μαρμελάδα) ή ακόμα και ως βάση για σπιτική πίτσα ή σουφλέ, και βεβαίως -στο συνηθέστερο ρόλο του- ως συνοδευτικό ενός κυρίως γεύματος ή και ως αντικατάσταση του ρυζιού ή της πατάτας. Να θυμάστε ότι μπορείτε να καταψύξετε όση ποσότητα ψωμιού δεν χρειάζεστε να καταναλώσετε άμεσα.
- **Αλεύρι.** Το αλεύρι είναι καλό να υπάρχει πάντα στο ντουλάπι της κουζίνας σας, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί σχεδόν σε όλες τις παρασκευές. Χρησιμοποιήστε το για να φτιάξετε σπιτικό ψωμί, πίτες, κέικ και μπισκότα. Μπορείτε όχι μόνο να εξοικονομήσετε σημαντικό ποσό χρημάτων, αν σταματήσετε να αγοράζετε έτοιμα αρτοσκευάσματα, αλλά και να δώσετε στο παιδί σας ένα θρεπτικό και αγνό σνακ.
- **Όσπρια.** Η θρεπτική αξία των οσπρίων είναι γνωστή, καθώς και η οικονομική τιμή τους. Βάλτε φαντασία στην κουζίνα και χρησιμοποιήστε τα όσπρια σε σαλάτες, σε σάλτσα για τα ζυμαρικά ή για να φτιάξετε νόστιμους κεφτέδες που θα λατρέψουν τα παιδιά. Επίσης, τα μαγειρεμένα όσπρια μπορείτε να τα φυλάξετε στην κατάψυξη, για να τα καταναλώσετε αργότερα μέσα στην εβδομάδα. Αντικαταστήστε σε 1 ή 2 μεσημεριανά γεύματα το κρέας με όσπρια και θα έχετε όφελος στην υγεία σας αλλά και στην τσέπη σας.
- **Ελαιόλαδο.** Το ελαιόλαδο είναι η καλύτερη μορφή λίπους που θα μπορούσατε να χρησιμοποιείτε στην κουζίνα σας. Χρησιμοποιήστε το σε σαλάτες, στα μαγειρευτά, στα λαδερά, στα ψητά ή ακόμα και ωμό με λίγο ψωμί για πρωινό γεύμα.



Οργανώστε οικονομικά τα γεύματά σας!

Προκειμένου να οργανώσετε τον οικογενειακό προϋπολογισμό ως προς τα έξοδα σίτισης, το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι να σχεδιάσετε από πριν το μενού της εβδομάδας περιλαμβάνοντας όλα τα γεύματα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και σνακ). Αυτό θα σας βοηθήσει να αγοράσετε τα απαραίτητα τρόφιμα και να μην ξεφύγετε από τον προϋπολογισμό σας. Επίσης, μπορείτε να λάβετε υπόψη τις διάφορες προσφορές που υπάρχουν από τα σουπερ μάρκετ, έτσι ώστε να τις συμπεριλάβετε στον εβδομαδιαίο σχεδιασμό σας.

Σχεδιάστε θρεπτικά και οικονομικά γεύματα

Η ημέρα ενός παιδιού είναι πολύ σημαντικό να ξεκινήσει με ένα θρεπτικό πρωινό, καθώς του παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για να ανταπεξέλθει στις δραστηριότητες της ημέρας του. Ξεκινώντας την ημέρα με ένα θρεπτικό πρωινό δεν σημαίνει ότι πρέπει να ξοδέψουμε και πολλά χρήματα. Για παράδειγμα, ένα θρεπτικό πρωινό με χαμηλό κόστος μπορεί να είναι μια μερίδα δημητριακών ολικής αλέσεως ή βρώμης με λίγες σταφίδες και ένα ποτήρι γάλα.

Για το σχεδιασμό των γευμάτων, μπορείτε να επιλέξετε **συνταγές που χρησιμοποιούν περίπου τα ίδια υλικά**. Για παράδειγμα, αν σχεδιάζετε τη μια μέρα να μαγειρέψετε κοτόπουλο κοκκινιστό με διάφορα μυρωδικά (π.χ. θυμάρι ή βασιλικό), τότε μπορείτε την επόμενη μέρα να φτιάξετε μια σαλάτα για ένα ελαφρύ γεύμα με φύλλα βασιλικού, φέτες ντομάτας και τυρί.

Επίσης, μπορείτε να σχεδιάζετε **να μαγειρεύετε φαγητό σε περισσότερες μερίδες από ό,τι χρειάζεστε**, έτσι ώστε να ετοιμάζετε μόνοι σας «έτοιμα, κατεψυγμένα» γεύματα, τα οποία μπορείτε να καταναλώσετε κάποια άλλη στιγμή μέσα στην εβδομάδα.



Επιπλέον, αντικαταστήστε κάποια γεύματα που περιέχουν κρέας με γεύματα που προσφέρουν πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης, όπως τα ξερά φασόλια. Για παράδειγμα, μπορείτε να πλάσετε μπιφτέκια από ρεβίθια, αντί μοσχαρίσιου ή χοιρινού κιμά, για να φτιάξετε ένα θρεπτικό χάμπουργκερ στο παιδί σας.

Μην πετάτε τίποτα!

Η χρήση των τροφίμων που περισσεύουν από το καθημερινό τραπέζι είναι μια σημαντική τακτική που μπορεί να εξοικονομήσει χρόνο αλλά και χρήματα. Για παράδειγμα, το ψητό κοτόπουλο που περίσσεψε από το μεσημεριανό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να φτιάξετε ένα νόστιμο και θρεπτικό σάντουιτς για το παιδί, που μπορεί μάλιστα να πάρει μαζί του την επόμενη μέρα στο σχολείο. Επίσης, τα υπολείμματα από κάποιο φαγητό μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε πίτες ή σουπες.

Για παράδειγμα, αν σας περισσέψουν:

- **Πατάτες**, μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε κεφτέδες ή μπιφτέκια λαχανικών ή ψαριού, ραγού λαχανικών ή βελουτέ σουπες. Επίσης, αν σας περισσέψει πουρές πατάτας, μην τον πετάξετε, καθώς μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε για να «δέσετε» σάλτσες ή σουπες, αντί για αλεύρι ή κορν φλάουερ.

- **Ζυμαρικά**, μπορείτε να τα ξαναχρησιμοποιήσετε μέχρι και 3 ημέρες μετά από την ημέρα που τα μαγειρέψατε. Αν πρόκειται για σκέτα ζυμαρικά, βάλτε τα σε ένα μεταλλικό σουρωτήρι και μετά σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό μέχρι να ζεσταθούν, δηλαδή για περίπου 30 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, μπορείτε να φτιάξετε μια σάλτσα λαχανικών, βασιλικού ή τυριού, για να τα συνοδεύσετε, ή να τα χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε παστίτσιο ή σουφλέ. Αν πρόκειται για ζυμαρικά που ήδη έχουν μαγειρευτεί με σάλτσα, τότε βάλτε τα σε ένα πυρέξ, σκεπάστε τα με αλουμινόχαρτο και βάλτε τα στο φούρνο για περίπου 20 λεπτά για να ζεσταθούν. Αν θέλετε, μπορείτε προς το τέλος να προσθέσετε και λίγο τυρί τριμμένο έτσι ώστε να «δέσουν» λίγο περισσότερο.

- **Ρύζι**, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε μια πίτα ή σουπα

- **Κρέας ή κοτόπουλο**, μπορείτε να το κόψετε σε κομμάτια και να το χρησιμοποιήσετε είτε σε σάντουιτς, μαζί με λαχανικά, είτε με ρύζι για να φτιάξετε ριζότο, είτε ως γέμιση σε πίτες.

- **Φρούτα**, μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε σε κέικ ή μαζί με λίγο γάλα ή γιαούρτι για να φτιάξετε θρεπτικά smoothies. Επίσης, μπορείτε να τα καταψύξετε, για να τα χρησιμοποιήσετε αργότερα σε κάποιο γλυκό ή φαγητό.

- **Γιαούρτι**, μπορείτε να το καταψύξετε και να το χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε νόστιμα μιλκ σεικ με φρούτα, αντί για παγωτό, ή το αγαπημένο σνακ μικρών και μεγάλων το «παγωμένο γιαούρτι»

Ελέγξτε τη μερίδα...για να ελέγξετε τον οικογενειακό σας προϋπολογισμό

Συνήθως, όταν ακούμε για «έλεγχο της μερίδας» το μυαλό μας πάει στη δίαιτα αδυνατίσματος, και όχι σε έναν απλό και βασικό τρόπο για να εξοικονομήσουμε χρήματα από την καθημερινή σίτιση των παιδιών. Τα τελευταία χρόνια οι περισσότεροι γονείς έχουν αυξήσει σημαντικά το μέγεθος των μερίδων που σερβίρουν στο οικογενειακό τραπέζι, είτε πρόκειται για τους εαυτούς τους είτε πρόκειται για τα παιδιά τους. Εκτός, από τη σημαντική συμβολή της τακτικής αυτής στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας, η αύξηση των μερίδων φαγητού συμβάλλει και στη σπατάλη σημαντικού ποσού χρημάτων.

Αρκεί να παρατηρήσετε την ποσότητα του φαγητού που μένει στα πιάτα μετά το μεσημεριανό γεύμα, για να καταλάβετε πόσα χρήματα, «πετιούνται» κυριολεκτικά στον κάδο των ακρήστων!

Την επόμενη φορά που θα πετάξετε τα υπολείμματα του μεσημεριανού φαγητού, σκεφτείτε ότι σχεδόν η μισή ποσότητα των τροφών και των ροφημάτων που αγοράζουμε, είτε αυτά που καταναλώνονται στο σπίτι, είτε εκτός σπιτιού, τελικά καταλήγουν να πετιούνται! Αυτό σημαίνει ότι αν την εβδομάδα ξοδεύετε περίπου 200 ευρώ για ψώνια στο σούπερ μάρκετ, περίπου τα 100 ευρώ καταλήγουν στα σκουπίδια. Και αν αυτό σας φαίνεται υπερβολικό, παρατηρήστε πόσα μισοτελειωμένα μπουλ με δημητριακά έχετε μαζέψει από το πρωινό, πόσα μισοφαγωμένα τوست, μισά ποτήρια γάλα ή χυμό έχετε πετάξει.



Πολύ συχνά ξεχνάμε ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας και των πρώτων τάξεων του Δημοτικού δεν έχουν τις ίδιες απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά με τους ενήλικες, και άρα δεν χρειάζονται τις ίδιες ποσότητες τροφής. Δεν είναι λίγες οι φορές που οι γονείς αναρωτιούνται γιατί τα παιδιά τους αντιστέκονται στο να τελειώσουν όλο τους το φαγητό. Μήπως γιατί τους δίνεται η διπλάσια ποσότητα φαγητού από ό,τι πραγματικά χρειάζονται; Και αυτή είναι μια τακτική που σίγουρα θα οδηγήσει στην αύξηση του σωματικού βάρους των παιδιών πέραν του επιθυμητού.

Για να αποφασίσετε την ποσότητα που πρέπει να δώσετε στο παιδί, αφήστε τα ίδια τα παιδιά να σας καθοδηγήσουν.

Ξεκινήστε με μικρές μερίδες και παρατηρήστε τις αντιδράσεις τους. Πάντα μπορείτε να τους σερβίρετε επιπρόσθετο φαγητό αν σας το ζητήσουν. Εφαρμόστε την ίδια μέθοδο και για τα υγρά. Ξεκινήστε με το να γεμίζετε μέχρι τη μέση το ποτήρι με το γάλα ή το χυμό που πρόκειται να δώσετε στο παιδί σας και όχι να του δίνετε ένα ξέχειλο ποτήρι, το οποίο πολύ πιθανό θα καταλήξει το μισό στο πάτωμα.

Επίσης, σημαντικό είναι να μην ξεχνάτε ότι και τα παιδιά χρειάζεται να πίνουν νερό! Δεν είναι ανάγκη όλα τα υγρά που λαμβάνει το παιδί να είναι γάλα ή χυμός. Για παράδειγμα, τα παιδιά χρειάζονται 3 -4 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα, που όμως δεν καλύπτονται μόνο από το γάλα, αλλά και από το τυρί ή το γιαούρτι. Συνεπώς, δεν είναι σωστό να κυνηγάτε το παιδί σας να πιει όλο του το γάλα ή το χυμό, καθώς δεν σημαίνει ότι όσο περισσότερο γάλα πιει το παιδί, τόσο πιο πολύ θα ψηλώσει ή θα αναπτυχθεί. Το μόνο που θα αυξηθεί, αν το παιδί σας τρώει ή πίνει περισσότερο από ό,τι χρειάζεται ο οργανισμός του, είναι οι θερμίδες που θα έχει καταναλώσει και πολύ πιθανόν, μελλοντικά, το βάρος του.



Κάποιες πρακτικές προτάσεις, για να διαχειριστείτε καλύτερα την ποσότητα του φαγητού σε μικρά παιδιά, είναι:

- **Χρησιμοποιήστε μικρό πιάτο για το σερβίρισμα του φαγητού.** Αυτό θα σας βοηθήσει να ελέγξετε καλύτερα την ποσότητα του γεύματος, καθώς όσο μεγαλύτερο είναι το πιάτο το οποίο χρησιμοποιούμε, τόσο αυξάνεται και η ποσότητα του φαγητού που καταναλώνουμε, μικροί και μεγάλοι!
- **Όταν βγαίνετε έξω για φαγητό, παραγγείλετε μια μερίδα για 2 παιδιά και μοιράστε την ή ζητήστε μια παιδική μερίδα.** Επίσης, μην ξεχνάτε ότι το νερό είναι το καλύτερο συνοδευτικό για το γεύμα, από ό,τι το αναψυκτικό ή το μιλκ σεικ. Και θα γλιτώσετε χρήματα, αλλά και το παιδί σας θα έχει καταναλώσει ένα γεύμα στην ποσότητα που του αναλογεί.
- **Σε πολλά παιδιά δεν αρέσει να τρώνε την κόρα από το ψωμί του τوست, με αποτέλεσμα να πετάνε το μισό τوست. Γι' αυτό, αφαιρέστε την κόρα από το τوست τους, φυλάξτε τη σε ένα σακουλάκι και χρησιμοποιήστε τη για να φτιάξετε κρουτόν ή μπιφτέκια.**
- **Κόψτε το σάντουιτς στα τέσσερα ή στα δύο.** Τα παιδιά χειρίζονται καλύτερα τις μικρές μερίδες φαγητού και είναι πιο πιθανό να φάνε όλο το τوست όταν είναι σε μικρότερα κομμάτια. Αυτή η τακτική ισχύει για όλα τα τρόφιμα που πρόκειται τα παιδιά να φάνε με τα χέρια τους, όπως τα φρούτα ή τα λαχανικά.
- **Ελέγξτε τα σνακ που δίνετε στο παιδί σας.** Μειώστε τα γλυκά και τα αλμυρά σνακ και δώστε στο παιδί σας ένα κομμάτι φρούτο, λίγο ποπ κορν ή ένα σπιτικό γλυκό που θα έχετε φτιάξει μόνοι σας.





Συγγραφείς:

Λάμπρος Συντώσης, PhD

Καθηγητής Διατροφής-Διαιτολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Γλυκερία Ψαρρά, PhD

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο



Nestlé Παιδιά Όλο Υγεία

Με την ευγενική χορηγία της Nestlé Ελλάς