



Πόσα παγωτά είναι αρκετά;

ΣΥΜΦΩΝΑ με τους ειδικούς, τα παιδιά πρέπει να πίνουν περίπου 750ml - 1000ml γάλακτος για να καλύπτουν τις ημερήσιες ανάγκες τους σε ασβέστιο.

Με δεδομένο λοιπόν το γεγονός ότι η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου στα παιδιά είναι ιδιαίτερα αυξημένη, είναι απαραίτητη η κατανάλωση τριών μερίδων γαλακτοκομικών καθημερινά.

Παρόλα αυτά, είτε γιατί πολλά παιδιά δεν είναι εξοικειωμένα με την κατανάλωση γάλακτος είτε για μεγαλύτερη ποικιλία και για να τους κάνουμε το χατίρι, μπορούμε να εμπλουτίσουμε τη διατροφή τους εντάσσοντας και εναλλακτικές πηγές γάλακτος και ασβεστίου. Συνεπώς, το παγωτό είναι η ιδανική λύση και ιδιαίτερα εκείνο που περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα σε γάλα και είναι εμπλουτισμένο με ασβέστιο.

Μάθετε πώς διατρέφεται το παιδί σας

ΤΗΣ ΕΛΕΝΑΣ ΑΛΕΤΡΑΡΗ*

Μήπως το παιδί σας επιλέγει να τρώει μόνο συγκεκριμένα φαγητά; Μήπως ανησυχείτε αν η δική σας στάση είναι σωστή; Είναι απλά μια φάση ή θα περάσει ή πρέπει να πάρετε δραστηκά μέτρα; Ας δούμε λοιπόν πιθανές ανησυχίες.

Άρνηση για κατανάλωση λαχανικών

Μελέτες έδειξαν ότι από τη γέννησή μας προτιμούμε τα αλμυρά και γλυκά φαγητά. Όντως μερικά λαχανικά έχουν ισχυρή γεύση και οσμή, γι' αυτό πιθανώς να μην γίνονται αποδεκτά από τα παιδιά. Μια προτεινόμενη λύση είναι η χρήση του μπλέντερ για να πολτοποιείτε διάφορα λαχανικά και να τα αναμιγνύετε σε φαγητά που είναι ήδη αποδεκτά από τα παιδιά. Για παράδειγμα μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε ως βάση μιας σπικτικής πίτσας μαζί με ντομάτα, τυρί και γαλοπούλα, ή σε μια σούπα. Ένα άλλο έξυπνο μυστικό είναι αρχικά να δοκιμάστε να εντάξετε στη διατροφή των παιδιών τα πιο γλυκά λαχανικά όπως καρότο, κολοκύθι, μπιζέλι, πατάτα, καλαμπόκι, αφού αυτά λόγω γεύσης μπορούν να γίνουν ευκολότερα αποδεκτά. Προσοχή όμως! Αν το παιδί

καταναλώσει λαχανικά ή οποιοδήποτε φαγητό που δυσκολευόταν να καταναλώσει, τότε θα ήταν καλά η επιβράβευσή του να είναι μια βόλτα στο πάρκο, ποδηλασία, ένα αυτοκόλλητο, ένα βιβλίο ή ένα εισιτήριο για τον αγώνα της αγαπημένης του ομάδας. Αποφύγετε να το επιβραβεύσετε με μια γλυκιά απόλαυση, όπως για παράδειγμα μια σοκολάτα ή ένα παγωτό. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην υπερκατανάλωση.

Επιπρόσθετα, επιστημονική έρευνα έδειξε ότι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από παιδιά ηλικίας 4 και 5 χρονών αυξήθηκε με την παρακολούθηση κινουμένων σχεδίων που έχουν στόχο να παροτρύνουν τα παιδιά ότι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών επιδρά θετικά στον οργανισμό. Για παράδειγμα, ο Πόπαι ενεθάρρυνε την κατανάλωση σπανάκιου για απόκτηση περισσότερης μυϊκής δύναμης!

Το παιδί δεν πεινά την ώρα που πρέπει

Καλό θα ήταν να μην αγχώνεστε όταν το παιδί δεν πεινά. Το παιδί θα φάει στο επόμενο γεύμα ή σνακ, όταν καταλάβει το ίδιο ότι πεινά. Να είστε σίγουροι ότι αν κάνατε μια ημερήσια καταγραφή των φαγητών που καταναλώνει το παι-



δί θα αντιληφθείτε ότι τρώει πολύ περισσότερα από ό,τι νομίζετε. Το παιδί σας πετά το φαγητό του έξω από το πιάτο και αρνείται να φάει άλλο. Τέτοια συμπεριφορά δείχνει ότι πιθανώς το παιδί να έχει χορτάσει ή χρειάζεται την προσοχή σας! Συμβουλή μου είναι να αποδεχτείτε το γεγονός και να συνεχίστε χωρίς να δώσετε υπόσταση στο θέμα. Συνήθως τα παιδιά δεν επαναλαμβάνουν μια αρνητική συμπεριφορά η οποία έχει περάσει απαραίτητη. Αν η ανάπτυξη του παιδιού κυμαίνεται στα κανονικά επίπεδα για την ηλικία του, τότε δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας.

Υπερβολική κατανάλωση γλυκών

Αν το παιδί σας ζητά επανειλημμένα την κατανάλωση γλυκών τότε προσπαθήστε να προσφέρετε επιλογές φαγητών που έχουν γλυκιά γεύση, αλλά είναι ταυτό-

χρονα υγιεινές, όπως για παράδειγμα γιαουρτάκι φρούτου χαμηλό σε λιπαρά, φρούτο εποχής, σάντουιτς με τυρί και γαλοπούλα, γάλα με δημητριακά. Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης και γλυκών μπορεί να οδηγήσει στην παχυσαρκία και συνεπώς στην εκδήλωση διάφορων ασθενειών.

Συμπερασματικά, να θυμάστε ότι η συσχέτιση του φαγητού με την αγάπη θα ήταν καλά να αποφεύγεται, αφού μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την σχέση σας με τα παιδιά. Η φράση «αν δεν φας τα λαχανικά σου δεν θα σε αγαπώ», καλύτερα να μην χρησιμοποιείται. Είστε το πρότυπο για το παιδί σας, γι' αυτό λοιπόν σημαντικό είναι πρώτα να ακολουθείτε εσείς υγιεινές διατροφικές συνήθειες και μετά τα παιδιά απλά θα το αντιγράψουν.

*Η Έλενα Αλετράρη είναι διατροφολόγος, τεχνολόγος τροφίμων

μόδα & ομορφιά

ΑΓΟΡΑ

Η ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΙ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ



Μόνο για τα νύχια

Η **MAYBELLINE** New York συντονίζεται με τις τάσεις της σεζόν και προτείνει τα Color Show, μια limited edition συλλογή που θα σας ιντριγκάρει. Αποκλειστικά φτιαγμένη για τις απανταχού trend setters, οι neop αποχρώσεις του πράσινου και μπλε συναντούν τις παστέλ αποχρώσεις που θυμίζουν ζαχαρωτά και ζουμερά χρώματα τροπικών φρούτων και σου φτιάχνουν τη διάθεση στο φουλ! Και φυσικά, τα νύχια σας αποκτούν την πιο trendy απόχρωση, που έχετε επιλέξει!



Ναυτικές πινελιές

Η **ΜΟΔΑ** φέτος που λάνσαραν σχεδιαστές, μας κάνει να αναρωτιόμαστε πόσο πιο hot γίνεται το στυλ «Αλίκη στο Ναυτικό» ή, καλύτερα, τι θα φορούσε σήμερα η Αλίκη Βουγιουκλάκη αν γυριζόταν σήμερα η ταινία; Την απάντηση δίνει το εκσυγχρονισμένο ναυτικό στυλ που εμπνεύστηκαν όλοι οι παραπάνω από τη δεκαετία του '50 και το sexy glamour του σήμερα. Άλλωστε αυτό το στυλ δεν πεθαίνει ποτέ! Αυτό που κυριαρχεί φέτος πέρα από τις μπλε παντελόνες, ριγέ τοπ και πουκάμισα, ναυτικά φορεματάκια κ.ο.κ., και αξεσουάρ, παίρνουν μορφή με λεπτομέρειες που κάνουν την τάση ακόμα πιο ενδιαφέρουσα. Εσείς απλά θα τα συνδυάσετε έχοντας κατά νου τον περιορισμό στη χρωματική παλέτα του λευκού-μπλε-κόκκινου-χρυσού και βεβαίως τη θηλυκή γραμμή των '50s.

ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΔΟΥ

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΝΑ ΘΕΟΧΑΡΙΑΔΟΥ

Σπανακόπιτα χωρίς φύλλο

ΥΛΙΚΑ:

- ½ κιλό τρυφερό σπανάκι (2-3 δέσμες),
- 3 κουταλιές αλεσμένη φρυγανιά,
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο,
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο,
- 4 κομμάτια λιαστές ντομάτες, στραγγισμένες και ψιλοκομμένες,
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο άνηθο,
- 2/3 φλ. τριμμένο κεφαλοτύρι,
- 3 μεγάλα αβγά, 1 φλ. γάλα,
- 1 κουταλάκι μουστάρδα τύπου Dijon, αλάτι, πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°. Αλείψτε με 1 κουταλιά ελαιόλαδο ένα πυρίμαχο ταψάκι.

Ύστερα, πασπαλίζετε το εσωτερικό του με τη φρυγανιά, φροντίζοντας να πιάσει παντού. Καθαρίζετε το σπανάκι και αφαιρείτε τις σκληρές άκρες. Το πλένετε καλά, το στραγγίζετε και το βάζετε σε μια κασαρόλα με όσο νερό κόλλησε πάνω στα φύλλα. Το ανακατεύετε μέχρι να μαραθεί, το στραγγίζετε, το ψιλοκόβετε και το στύβετε με τις παλάμες να στεγνώσει. Ζεσταίνετε 1 κουταλιά λάδι σε ένα τηγάνι και σοτάρετε σε μέτρια φωτιά το κρεμμύδι. Προσθέτετε τις λιαστές ντομάτες, τον άνηθο και το σπανάκι, αλατοπιπερώνετε και ανακατεύετε το μίγμα να ζεσταθεί. Το αδειάζετε στο ταψάκι, ισιώνετε την επιφάνειά του και απλώνετε πάνω το τριμμένο τυρί. Χτυπάτε τα αβγά με το σύρμα σε ένα μπολ για να ομογενοποιηθούν και ανακατεύετε το γάλα και τη μουστάρδα. Αδειάζετε σιγά-σιγά το μίγμα στο ταψάκι και το βάζετε στο φούρνο. Ψήνετε την σπανακόπιτα για 30-35 λεπτά μέχρι να φουσκώσει και να ροδίσει. Την βγάζετε και τη κρύνετε για 15 λεπτά πριν την σερβίρετε.



ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ **ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ**