



Με γενετικό υπόβαθρο

Η ΝΕΟΦΟΒΙΑ, δηλαδή η αντίσταση για δοκιμή καινούργιων τροφίμων, είναι έντονη στα περισσότερα παιδιά. Μια έρευνα στη Βρετανία έδειξε πως η νεοφοβία έχει μάλλον περισσότερο γενετικό υπόβαθρο παρά επηρεάζεται από το οικογενειακό περιβάλλον. Τα παιδιά με νεοφοβία τρώνε λίγα φρούτα και λαχανικά και ακολουθούν περιορισμένη ή/και περιοριστική διατροφή. Αν η συμπεριφορά συνεχίσει τότε προκύπτουν σοβαρά προβλήματα τόσο στη διατροφή όσο και στην υγεία. Πιο συγκεκριμένα 5.390 ζευγάρια διδύμων (τόσο μονοζυγωτικά όσο και διζυγωτικά) ηλικίας 8-11 ετών συμμετείχαν στη συγκεκριμένη έρευνα. Οι γονείς συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένης της διάθεσης για δοκιμή καινούργιων τροφίμων. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η κληρονομικότητα εξηγούσε κοντά το 80% της διακύμανσης της νεοφοβίας, προτείνοντας ισχυρή επίδραση της γενετικής. Οι ειδικοί εξέφρασαν την ελπίδα πως η καλύτερη κατανόηση τού πώς η νεοφοβία εμφανίζεται θα βοηθήσει σε καταλληλότερες μεθόδους παρέμβασης για την αντιμετώπισή της.

Διατροφική παραξενιά η τροφική νεοφοβία;

Τροφική νεοφοβία είναι η αποφυγή ή/και η πεισματική άρνηση δοκιμής νέων τροφών. Τα παιδιά, ειδικά, φοβούνται να δοκιμάσουν κάποια νέα τροφή με αποτέλεσμα να επιτρέπουν στον εαυτό τους την κατανάλωση μόνο συγκεκριμένων και γνωρίμων φαγητών. Αυτό το φαινόμενο συνήθως παρατηρείται σε παιδιά ηλικίας 2-6 χρονών και έχει εξηγηθεί ως η φυσιολογική εξελικτική διαδικασία που βιώνει η

σπ, ενώ ταυτόχρονα να αποφεύγετε να πιέσετε το παιδί να καταναλώσει το συγκεκριμένο φαγητό. Θα ήταν καλά να μη διαπραγματεύεστε την κατανάλωση του καινούργιου τροφίμου και να μην επικρίνετε την κακή συμπεριφορά του παιδιού κατά τη διάρκεια του γεύματος. Απλά παρουσιάστε το στο πιάτο μαζί με φαγητά αποδεκτά από το παιδί και δώστε του τον απαραίτητο χρόνο. Επανελημμένες έρευνες έδειξαν ότι ένα

Της Έλενας Αλετράρη*



..... κινούργιο φαγητό ίσως χρειαστεί να εκτεθεί στο παιδί μέχρι και 15 φορές μέχρι να γίνει αποδεκτό. Οι ερευνητές ωστόσο επισήμαναν ότι η συνεχής προσθήκη καινούργιων φαγητών στη διατροφή του παιδιού, οδηγεί ανεπιφύλακτα στη μείωση των αναγκών των έκθεσης του τροφίμου. Κύριος στόχος της επανάληψης είναι το καινούργιο τρόφιμο να πάψει να είναι «νέο» προς το παιδί, αλλά να γίνει αποδεκτό τόσο οπτικά όσο και γευστικά.

..... κινούργιο φαγητό ίσως χρειαστεί να εκτεθεί στο παιδί μέχρι και 15 φορές μέχρι να γίνει αποδεκτό. Οι ερευνητές ωστόσο επισήμαναν ότι η συνεχής προσθήκη καινούργιων φαγητών στη διατροφή του παιδιού, οδηγεί ανεπιφύλακτα στη μείωση των αναγκών των έκθεσης του τροφίμου. Κύριος στόχος της επανάληψης είναι το καινούργιο τρόφιμο να πάψει να είναι «νέο» προς το παιδί, αλλά να γίνει αποδεκτό τόσο οπτικά όσο και γευστικά.

Τρόποι αντιμετώπισης

Τα τελευταία χρόνια οι έρευνες έχουν καταλήξει σε αμέτρητους τρόπους αντιμετώπισης της τροφικής νεοφοβίας. Γι' αυτό είναι σημαντικό να προσφέρετε το καινούργιο φαγητό στο παιδί συχνά, αγνοώντας την άρνησή του για κατανάλω-

Με φρούτα και λαχανικά

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε διαφορετικούς τρόπους παρουσίασης του καινούργιου τροφίμου κάθε φορά. Κόψτε τα φρούτα και τα λαχανικά σε διάφορα σχήματα ή δημιουργήστε ένα πολύχρωμο πιάτο. Μετατρέψτε την ώρα του φαγητού



σε παιχνίδι και δώστε την ευκαιρία στα παιδιά να αγγίξουν, να παρατηρήσουν και να γευτούν καινούργια φαγητά. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια ευχάριστη ατμόσφαιρα. Μπορείτε ακόμα να ενθαρρύνετε τα παιδιά να σας συνοδεύσουν στην υπεραγορά, να τους δείξετε διάφορα τρόφιμα, να προετοιμάσετε το φαγητό, αλλά ακόμα και να το μαγειρέψετε μαζί. Αυτή η επαφή θα επηρεάσει θετικά την αντίληψη των παιδιών για συγκεκριμένα τρόφιμα.

Προσπαθήστε να κτίσετε μια σωστή σχέση επικοινωνίας με το παιδί σας και συζητήστε μαζί του αφήνοντάς το να σας εξηγήσει τι δεν του αρέσει και αρνείται να καταναλώσει συγκεκριμένα φαγητά. Δώστε του την ευκαιρία να σας αναφέρει οποιαδήποτε ανησυχία ή φόβο που ενδεχομένως να υπάρχει. Να θυμάστε ότι πάντα υπάρχουν λύσεις, γι' αυτό δεν χρει-

άζεται να απογοητεύετε και να χάνετε την υπομονή σας. Οι καβγάδες, οι τιμωρίες και η ανησυχία για τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού δυσκολεύουν την προσπάθειά σας, ενώ αντίθετως η υιοθέτηση σωστών και έξυπνων πρακτικών θα βοηθήσει τα παιδιά να ξεπεράσουν το μεταβατικό στάδιο ανώδυνα. Και ακόμα μια συμβουλή: Σερβίρετε το ίδιο φαγητό σε όλη την οικογένεια και μην ξεχνάτε ότι πρότυπο του παιδιού σας είστε εσείς οι ίδιοι οι γονείς. Για παράδειγμα, μην περιμένετε από το παιδί να καταναλώσει λαχανικά και φρούτα αν εσείς οι ίδιοι αποφεύγετε την κατανάλωσή τους. Άλλωστε πολλές μελέτες υποστηρίζουν ότι η διαμόρφωση σωστών διατροφικών συνηθειών πρέπει να ξεκινάει από μικρή ηλικία.

*Η Έλενα Αλετράρη BSc, MSc, MBA είναι διατροφολόγος, τεχνολόγος τροφίμων

μόδα & ομορφιά

ΑΓΟΡΑ

Η ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΙ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ



Φυσική ανανέωση

Η ΦΥΣΗ αποτελεί την κινητήρια δύναμη για την Βιοτεν που τώρα ανανεώνει την εικόνα και τις φόρμουλες των προϊόντων της, εμπλουτίζοντάς τις με 100% φυσικά εκχυλίσματα και δραστικά συστατικά που ενισχύουν και βελτιώνουν την αποτελεσματικότητά τους. Οι σειρές περιποίησης προσώπου και σώματος Βιοτεν αποκτούν νέα εικόνα ενσωματώνοντας πιο καθαρές γραμμές στις συσκευασίες και τα εικαστικά, ενώ ταυτόχρονα συνεχίζουν να εκπέμπουν ζωντάνια μέσα από τη χρήση ζεστών και ευχάριστων χρωματικών συνδυασμών, κάνοντας τη ρουτίνα της καθημερινής περιποίησης μία εμπειρία αισθήσεων. Όλα τα προϊόντα περιποίησης προσώπου είναι δερματολογικά ελεγμένα και δεν περιέχουν Paraben, Paraffin και χρωστικές.



Η γοητεία της αθωότητας

ΒΕΡΙΚΟΚΙ, ροζ, γαλάζιο, αχνό κίτρινο ή βεραμάν... Είναι διαχρονικά και όπως φαίνεται τα παστέλ θα μας συντροφεύουν και όλο τον χειμώνα. Αυτές οι γλυκιές αποχρώσεις είναι φέτος all weather και μας αρέσουν σε total συνδυασμούς που ταιριάζουν, ανάλογα πάντα με το στυλ, σε όλες τις ηλικίες. Οι ανοιχτόχρωμες επιδερμίδες αποτελούν σίγουρα τον ιδανικό καμβά για αυτές τις ζαχαρωτές... αποχρώσεις. Διαχρονικές είναι ακόμα και οι καλοκαιρινές σας μπλούζες, αφού μπορούν να φορεθούν μέσα από ζακέτες, πουλόβερ και μπουφάν και τον χειμώνα. Επίσης θυμηθείτε εκείνο το βερικοκί παστέλ σακάκι που αγοράσατε πέρσι! Δεν θα το αποχωριστείτε ούτε φέτος!

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΝΑ ΘΕΟΧΑΡΙΑΟΥ

Σαλάτα «μιλφείγ»

ΥΛΙΚΑ:

2 πράσινες + 2 κόκκινες, μεγάλες πιπεριές • 3 μπάλες μοτσαρέλα • 8 φιλετάκια αντσούγας • 2 κουταλιές πουρέ ελιάς από βαζάκι • 2 κλωνάρια φρέσκια ρίγανη, ξεφυλλισμένη και ψιλοκομμένη • 4 κουταλιές ελαιόλαδο • αλάτι, πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αναμιγνύετε το ελαιόλαδο με τη ρίγανη και το κρατάτε παράμερα. Πλένετε και στεγνώνετε τις πιπεριές, κόβετε μια λεπτή φέτα από τον πάτο τους και ύστερα τις κόβετε σε ροδέλες. Αφαιρείτε προσεκτικά τα σπόρια και την άσπρη ψίχα από κάθε ροδέλα. Ψιλοκόβετε τα φιλέτα των αντσούγιων και ύστερα τα λιώνετε με πιρούνι, με λίγο από το λάδι τους, για να γίνουν πουρές. Στραγγίζετε τις μπάλες της μοτσαρέλας και τις κόβετε σε ροδέλες. Αλείψτε τις μισές με τον πουρέ της ελιάς και τις υπόλοιπες με τον πουρέ των αντσούγιων. Τις πασπαλίζετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ετοιμάζετε τέσσερα μιλφείγ πιπεριών, εναλλάσσοντας τα χρώματά τους και τις δυο διαφορετικές γεύσεις μοτσαρέλας και αντίζοντας τις στρώσεις με λίγο λάδι με ρίγανη. Κρατάτε τα μιλφείγ στο ψυγείο, μέχρι να τα σερβίρετε. Σημείωση: Είναι πολύ πιο πρακτικό να ετοιμάσετε τα μιλφείγ απευθείας σε 4 πιάτα, γιατί είναι πολύ δύσκολο να τα μεταφέρετε όταν είναι έτοιμα.



ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ