

Παιδικό σταθμό: Η σωστή διατροφή

Πηγή: www.healthview.gr

Του Μανώλη Μανωλαράκη Πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου
Διαιτολόγων-Τεχνολόγων Διατροφής

Καταρχήν το διατροφικό πρόγραμμα του παιδικού σταθμού πρέπει να φέρει υποχρεωτικά την ενυπόγραφη έγκριση ειδικού επιστήμονα (διατροφολόγου), καθώς δεν είναι ο οποιοσδήποτε αρμόδιος για να το σχεδιάσει. Επίσης πρέπει να καλύπτει τις ιδιαίτερες (και αυξημένες) διατροφικές ανάγκες που έχουν τα παιδιά στο στάδιο της ανάπτυξης. Οι γονείς από την μεριά τους οφείλουν να κάνουν έναν έλεγχο στην κουζίνα-ώστε να διαπιστώσουν ιδίως όμασι πού θα εμπιστευτούν την υγεία του παιδιού τους.

Από το πρόγραμμα διατροφής πρέπει να απουσιάζουν τα «ετοιμαζίδικα» γεύματα, τύπου φαστ φουντ, όπως τα τοστ και οι τηγανητές πατάτες που δεν απαιτούν μεγάλη προετοιμασία ούτε έχουν ιδιαίτερη θρεπτική αξία. Τα γεύματα του σταθμού πρέπει να χαρακτηρίζονται από ποικιλία τόσο στο είδος των τροφών (λαχανικά, όσπρια, δημητριακά, ρύζι, μακαρόνια, κρέας, ψάρι, φρούτα), όσο και στις γεύσεις. Για παράδειγμα το μοσχαρίσιο κρέας μπορεί τη μία μέρα να μαγειρευτεί κοκκινιστό με ρύζι και την άλλη μπιφτέκι που θα σερβιριστεί με σαλάτα ή ζυμαρικά. Η ποικιλία στο εβδομαδιαίο μενού είναι απαραίτητη για δύο λόγους: Αφενός για να εκπαιδευτούν τα παιδιά από μικρή ηλικία σε ένα σωστό μοντέλο διατροφής και αφετέρου για να μην υπάρξει μονοτονία που οδηγεί στην ανάπτυξη αποστροφών, με αποτέλεσμα τα παιδιά να σταματούν μετά από κάποιο χρονικό διάστημα να τρώνε συγκεκριμένες τροφές.

Τα Μενού στους Παιδικούς σταθμούς

Αν οι ώρες παραμονής των παιδιών στον παιδικό σταθμό είναι αρκετές και το διατροφικό πρόγραμμα περιλαμβάνει τρία γεύματα (πρωινό, πρόγευμα και μεσημεριανό), δεν πειράζει που και που να σερβιριστούν κάποια έτοιμα σνακ (όπως μικρά τοστ, γιαουρτάκια ή ακόμα και ένα δροσιστικό παγωτό (φτιαγμένο με γάλα) σε μικρό χωνάκι, αλλά ωστόσο οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι τέτοιου είδους εδέσματα δεν είναι για χόρταση.

Συνεπώς στο μενού πρέπει να περιλαμβάνονται και πιο «σπιτικά» γεύματα, καθώς και ψάρι οπωσδήποτε μια φορά την εβδομάδα. Εξίσου απαραίτητα είναι τα όσπρια, τα λαδερά λαχανικά (αρακάς φασολάκια), και το κρέας (κοτόπουλο-μοσχάρι), ενώ πρέπει να υπάρχει και σαλάτα στο τραπέζι. Σε ότι αφορά την τελευταία, τα παιδιά αγαπούν πολύ το μαρούλι, το λάχανο με καρότο και την αγγουροντομάτα. Επίσης, στα παιδικά μενού πρέπει να αποφεύγονται οι γευστικές εξάρσεις (για αυτό άλλωστε αποκλείονται τρόφιμα με ιδιαίτερες ή πικάντικες γεύσεις, όπως η πιπεριά και οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει αλλεργία (π.χ. το ροδάκινο, επειδή έχει χνούδι).

Τέλος, επειδή σημασία δεν έχει μόνο τι τρώνε τα παιδιά αλλά και πώς το τρώνε, καλό είναι οι γονείς να επισκεφτούν τον παιδικό σταθμό την ώρα του γεύματος για να διαπιστώσουν αν κάθονται στο τραπέζι και γενικά τηρούνται οι σωστοί κανόνες σερβιρίσματος και υγιεινής.

