

ОСНОВНИТЕ ПРАВИЛА НА ДЕТСКОТО ХРАНЕНЕ

Тук ще споделя накратко правилата по които се водя когато приготвям храна за деца (моето дете, за посрещане на гости, преди време за децата в кооператива). Тъй като информация по темата не липсва, дори бих казала е в повече, това което ще споделя е базирано на различни източници и обучения които съм преминала, но с годините съм направила нещата по-практически приложими.

Ето и трите правила:

1. Разнообразието - знам че всеки от нас е наясно че това е фактор, който е много важен за здравословното хранене. Но за съжаление е и една от причините за твърде много стрес за родителите, защото в старанието си храната да е разнообразна лесно могат да се "загубят" в идеята и неусетно да превърнат ежедневието си в едно постоянно приготвяне и сервиране на храна. Моят съвет е да целите разнообразие, но в дългосрочен план. Съвсем уместно е в рамките на 3-4 дни или седмица да готвите с няколко основни продукта, а отделно да разнообразявате с плодовете и зеленчуците. Например можете да сварите по-голямо количество елда, която да комбинирате с масло и сирене за закуска в понеделник, с ябълка и канела във вторник, с кашкавал и чери домати в сряда и т.н. Зеленчукова супа или супа с месо (не забравяйте да го готвите с костите) може да е обяда в тези дни. За вечеря предварително сваряваме достатъчно картофи или изпичаме по-голямо количество сезонни зеленчуци и комбинираме с риба, месо, яйца, бобови или млечен продукт в зависимост от предпочитанията. Тази стратегия спестява време в кухнята, а в същото време в рамките на месеца и сезона семейството се храни разнообразно и балансирано.

2. "Сглобяването на чинията" - независимо дали е основно или междинно хранене винаги включавам поне две, а най-добре и трите хранителни групи, плюс плод/зеленчук. По този начин детето се засища за по-дълго време, а също така когато комбинацията включва въглехидрати, техните захари се усвояват по-бавно и системното им влияние е по-благоприятно. Също така, ако има десерт той се сервира заедно със основното и не предявявам

претенции дали и какво е изядено на края. Решението какво ще присъства в менюто е на родителя, детето решава дали и колко ще яде. Не харесвам подхода да се дава десерта на края като награда за изядена храна. По-добре е да се опитваме да създадем равнопоставеност между храните и никоя от тях да не е по-специална от друга. Затова често у дома има блокче шоколад със закуската или друг десерт заедно с основното, като няма приоритизиране на една храна пред друга. Помнете - родителите решават какво да сложат на масата, детето решава какво, колко и дали ще яде.

3. Представянето на нова или не много любима храна - винаги когато съм сготвила нещо не особено любимо, давам и храна която знам че детето харесва. Например на дъщеря ми не са ѝ любими копривата, лапада и спанака под формата на супи или готвени ястия, но когато съм приготвила подобна я комбинирам с нещо което харесва - например допълнително чист задушен ориз с масло. В крайна сметка почти всеки път изядва всичко, дори и нелюбимото. Този начин на представяне на храната дава спокойствие на детето че има какво да яде, не е принудено да яде само това което не обича и съответно в процеса на ядене се успокоява и опитва и новата/нелюбимата храна.