

Desertul - un aliment hranitor si nu un capriciu

Articol de: anca axenia

In majoritatea familiilor, desertul constituie o problema destul de delicata, care trebuie discutata si inteleasa de catre cei mici. Probabil urmatorul dialog iti suna foarte cunoscut: "Mama, vreau prajitura!". "Nu acum, ci dupa ce termini de mancat!". "Ba acum...!", iar din acest moment, cearta este ca si pornita, micutul incepe sa planga si chiar refuza sa isi continue masa pana nu primeste ceea ce a solicitat.

De fapt, nu este absolut nici o problema in ceea ce priveste desertul si, in general, consumul de produse ce contin zahar sau grasimi - cu exceptia urmatoarelor situatii:

dulciurile sunt consumate in exces;
sunt preferate alimentelor de baza, partial si din cauza senzatiei de satietate pe termen scurt pe care o induc;
au devenit un fel de recompensa pentru prichindel, care a fost cuminte in timpul mesei si nu a facut mofturi;
sunt folosite ca un mijloc de persuasiune - precum in exemplul "Daca te duci acum la culcare, iti dau o ciocolata";
consumul lor cauzeaza probleme ale danturii.

Iata cateva false idei, destul de raspandite de altfel, referitoare la desert. Daca tu, partenerul sau micutul vostru considerati ca aceste conceptii sunt reale si corecte, este necesar sa va revizuiti punctul de vedere si sa actionati in consecinta.

Fiecare masa trebuie sa se incheie, obligatoriu, cu un desert. Este in regula daca micutul primeste desert de mai multe ori pe zi. Produsele respective trebuie sa fie dulci si prelucrate pentru a fi considerate desert. Daca cel mic doreste sa consume ceva dulce inainte de masa, nu este nici o problema.

Adevarul este ca celor mici nu ar trebui sa li se permita sa decida singuri de cate ori primesc desert - in definitiv, adultii sunt cei care se ocupa de achizitionarea alimentelor, decid meniul si stabilesc in ce va consta desertul si cand va fi servit acesta.

Pe de alta parte, copiii trebuie sa inteleaga faptul ca deciziile parintilor referitoare la desert nu sunt nici intamplatoare si nu au nici rol punitiv. In consecinta, li se va explica faptul ca dulciurile, in general, reprezinta doar "cireasa de pe tort", dupa o masa consistenta si sanatoasa - si, in nici un caz, alimentul de baza.

Pachetelul zilnic de la gradinita sau scoala

Pentru un copil, este mult mai indicat sa manance un sandvis cu pui sau peste, care este bogat in elemente nutritive, decat un baton de ciocolata care nu-i ofera decat satisfactia gustului delicios, dar aproape nici un aport benefic pentru organism.

Nu vei rezolva insa nimic impunandu-ti punctul de vedere, ci explicandu-i micutului de ce este de preferat sandvisul si ajutandu-l sa inteleaga faptul ca numai printr-o alimentatie sanatoasa poate sa dea randament la scoala.

Problema sucurilor este, de asemenea, destul de delicata. Multi copii prefera sucurile acidulate, dar trebuie sa stie ca acestea fie contin conservanti si alti compusi chimici care sunt asimilati de organism, fie afecteaza aportul de calciu din sistemul osos. Nu exista insa nimic nociv - ba chiar este recomandat - in ceea ce priveste consumul fructelor, salatelor de fructe, sucurilor naturale sau cerealelor.

Acum nu-ti voi spune ca dropsurile, ciocolata si bauturile acidulate ar trebui excluse din alimentatie - dar, cu certitudine, consumul lor ar trebui redus pana la de cateva ori pe saptamana si nici atunci in cantitati semnificative.

Despre interzicerea desertului

Nu recurge niciodata la acest procedeu, decat din ratiuni de ordin medical. In nici un caz, daca cel mic nu vrea sa-si termine pranzul sau cina, nu-l pedepsi interzicandu-i desertul. Poate ca s-a saturat sau, pur si simplu, nu-i era atat de foame. Daca il vei expedia de la masa fara a-l

lasa sa savureze prajitura, foarte probabil data viitoare se va stradui sa manance tot ce are in fata, chiar daca nu mai simte nevoia, ceea ce ar putea atrage dupa sine probleme ale digestiei sau ale metabolismului. Este important sa dai dovada de comunicare si flexibilitate.

Cateva sfaturi referitoare la desert

Fructele sunt mult mai sanatoase decat aproape orice alt aliment si satisfac nevoia de "ceva dulce", asa ca include-le cat mai des in deserturi, fie in stare naturala, uscate sau preparate in mod cat mai simplu, pentru ca, in urma procesului de gatire, mare parte din elementele nutritive se pierd.

Sucurile naturale de fructe sunt extrem de bogate in antioxidanti, care contracareaza actiunea nociva a radicalilor liberi.

Pentru a-l atrage pe cel mic, ofera-i fructe exotice sau dintre cele pe care nu le gasesti, de regula, in sezonul respectiv. Il va incanta ca poate manca cirese sau piersici in mijlocul iernii. De asemenea, cauta fructe pe care prichindelul nu le-a mai gustat niciodata - va fi nerabdator sa stie ce gust are un mango, de exemplu!

Nu uita ca tu insati reprezinti un model pentru cel mic - daca te vede rontaind un baton de ciocolata inainte de a va aseza cu totii la masa, nu te mira vazandu-l ca procedeaza la fel si ca, evident, nu intelege de ce nu esti de acord cu acest lucru.

Esti pregatita sa-ti schimbi stilul de alimentatie si sa mananci mai sanatos - chiar daca ti se pare mai anost - in raport cu nevoile celui mic? Nu? De ce nu?

Aminteste-ti ca micutul trebuie sa inteleaga si sa invete sa manance sanatos, iar tu ai cel mai important rol in acest demers. Nu mancam ca sa traим si nici nu traим ca sa mancam. Copilul trebuie obisnuit sa decida el insusi care sunt alimentele sanatoase pentru el, ce este "bun" si ce este "rau". De aceea, nu-l lasa niciodata fara explicatii. Ii interzici sa rontaie

dropsuri pentru ca acestea ii strica dantura? Motiveaza-ti decizia. In caz contrar, nu va sti de ce nu este indicat si va profita de prima ocazie pentru a-si satisface gustul.

Taguri articol: Desert, aliment, capriciu,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

