

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΦΑΓΗΤΟ



Όλοι θέλουμε να μεγαλώσουμε σωστά τα παιδιά μας και το φαγητό παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξή τους, αλλά και στην καλή τους υγεία. Είναι απαραίτητο να διαμορφώσουν σωστές διατροφικές συνήθειες από μωρά κιόλας, όχι μόνο για να αναπτυχθούν σωστά αλλά και για να είναι υγιείς ως ενήλικες.

Μέσα στις Συνταγές της Παρέας θα βρείτε συνταγές αλλά και άρθρα και συμβουλές που θα σας βοηθήσουν στο δύσκολο έργο του γονιού.

Η σωστή διατροφή ξεκινάει **από την περίοδο της εγκυμοσύνης** κιόλας.

Δείτε δυο άρθρα από τη διατροφολογο μας:

- [Διατροφή κατά την εγκυμοσύνη](#)
- [Διατροφή κατά τον θηλασμό](#)

Θα έχετε κάνει έτσι το πρώτο σημαντικό βήμα για τη σωστή ανάπτυξη του μωρού σας.

Μετά έρχεται **η βρεφική ηλικία**. Φτιάχτε μόνοι σας τις φρουτόκρεμες αλλά και τα φαγητά του. Υπάρχει ποικιλία ακόμα και στη διατροφή των μωρών. Έχουμε ολόκληρη κατηγορία αφιερωμένη στη βρεφική ηλικία:

- [Συνταγές για μωρά 6 - 18 μηνών](#)

Τα παιδιά όμως μεγαλώνουν και ο... αγώνας συνεχίζεται. Θα πρέπει ως γονείς να σιγουρευτούμε πως τα παιδιά μας παίρνουν όλες τις τροφές που χρειάζονται, μια που είναι απαραίτητο να έχουν μία ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού τους για ανάπτυξη και υγεία. Διαβάστε τα παρακάτω άρθρα από την διατροφολογο μας:

- [Είναι ασφαλές να δίνω στα παιδιά μου προϊόντα light;](#)
- [Υγιεινή διατροφή για παιδιά](#)

Μεγαλώνοντας πολλά παιδιά γίνονται πιο δύστροπα και... επιλεκτικά στο φαγητό

τους. Όμως πάντα υπάρχει μια λύση στο σπλοστάσιο του γονιού. Θέλει υπομονή, αλλά και πείσμα, ανάλογο με αυτό του μικρού μας, ώστε να μην υποκύψουμε σε ό,τι μας ζητάει. Δείτε το άρθρο:

- [Παιδιά που αρνούνται να φάνε](#)

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών τους, είναι **το σχολείο**. Το παιδί εκτός από το μάθημα που κάνει, ασχολείται και με πολλές ακόμα δραστηριότητες και παιχνίδια. Όλα αυτά απαιτούν ενέργεια. Ένα πλήρες πρωινό αλλά και ένα σωστό δεκατιανό θα δώσουν στο παιδί την απαραίτητη ενέργεια με τον καλύτερο τρόπο. Και θα αποκτήσει σωστές διατροφικές συνήθειες που θα το συνοδεύουν μέχρι να μεγαλώσει.

Διαβάστε το άρθρο:

- [Το δεκατιανό του σχολείου](#)

Και μην ξεχνάτε: βάλτε τα παιδιά στην κουζίνα **να σας βοηθήσουν στο μαγείρεμα**. Δεν μπορείτε να φανταστείτε πόσο καλό τους κάνει. Διαβάστε και την εμπειρία μιας μαμάς:

- [Η μικρή μου Κιτσενέττα](#)

Θα βρείτε αρκετές συνταγές μέσα στο σάιτ που μπορούν να τις κάνουν και παιδιά (με τη δική σας βοήθεια φυσικά). Πάρτε ιδέες από την κατηγορία μας:

- [Και για αρχάριους](#)

και δείτε και κάτι μικρούς σεφ που κάνουν τα πρώτα τους βήματα στη μαγειρική:

- [Τα τυροπιτάκια της μαμάς μου](#)
- [Κουλουράκια μοσχομυριστά πορτοκάλι - κανέλα](#)