



Διατροφή στην παιδική-εφηβική ηλικία

Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι σε όλα τα στάδια της ζωής ενός ανθρώπου είναι η διατροφή του. Ειδικότερα κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του, η ποιότητα της διατροφής είναι καθοριστική αφού επιδρά στη νοητική και σωματική του ανάπτυξη. Έχει πολύ μεγάλη σημασία η εξασφάλιση μίας ισορροπημένης διατροφής ώστε το άτομο να λαμβάνει επαρκώς τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για την μέγιστη σωματική και νοητική του ανάπτυξη.

Επιπλέον κατά την παιδική ηλικία μπορούν να διαμορφωθούν υγιεινές συνήθειες διατροφικής συμπεριφοράς οι οποίες μπορούν να συνεχιστούν κατά την εφηβεία και στη συνέχεια κατά ενήλικη ζωή με αποτέλεσμα να προληφθεί η εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων όπως είναι η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα καρδιαγγειακά κ.α.

Τι μπορώ να κάνω για να υιοθετήσει το παιδί μου υγιεινές συνήθειες;

1. Τα παιδιά “δεν ακούνε” αλλά βλέπουν και μιμούνται- αν δεν καταναλώνεις εσύ φρούτα, δεν θα καταναλώσει ούτε το παιδί σου.
2. Συμμετοχή των παιδιών:

1. Στα ψώνια- με ενθάρρυνση στις υγιεινές επιλογές
2. Στην παρασκευή/βοήθεια του φαγητού και να δοκιμάζουν νέα τρόφιμα
3. Στην δημιουργία του μενού της εβδομάδας και απέφυγε να φτιάχνεις ξεχωριστό φαγητό για το παιδί
2. Ενθάρρυνε το παιδί σου να σταματά όταν έχει χορτάσει, χωρίς πίεση ή επιβράβευση και άφησέ το να καταναλώσει το φαγητό του αργά
3. Καλό είναι να υπάρχουν σταθερές απόψεις και σταθερό πρόγραμμα για τη διατροφή του παιδιού, μέσα στην οικογένεια.
4. Απέφυγε να επικεντρώνεις την προσοχή σου στο παιδί που δεν τρώει το φαγητό σου- θυμήσου ότι η υπερβολική πίεση, φέρνει αντίθετα αποτελέσματα.

Τι μπορώ να κάνω για να καταναλώσει το παιδί μου “δύσκολα τρόφιμα”;

Εδώ χρειάζεται υπομονή!!

1. Μπορείς να φτιάξεις ελκυστικά πιάτα- π.χ. μπορείς να χρησιμοποιήσεις κουπάτ για να δώσεις σχήμα σε διάφορα φρούτα ή λαχανικά
2. Τα δύσκολα τρόφιμα μπορείς να τα συνδυάσεις με αγαπημένα τρόφιμα που καταναλώνει
3. Να θυμάσαι ότι για ένα δύσκολο τρόφιμο χρειάζονται 8-10 προσπάθειες για να το δοκιμάσει και 12-15 για να το αποδεχθεί
4. Εάν χρησιμοποιείς επιβράβευση:
 1. Να είναι λεκτική (όχι υλική- σοκολάτες, γλυκά κλπ) και μικρή
 2. Να αφορά περισσότερο την ποιότητα και όχι την ποσότητα (π.χ. να καταναλώσει ένα τρόφιμο, όχι να το καταναλώσει όλο)

3. Καλό είναι να μην γίνεται συστηματικά
4. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη σωματική δραστηριότητα ή άλλες δραστηριότητες, σαν επιβράβευση (“μόλις φας το φαγητό σου θα πάμε να παίξουμε”)
5. Καλό είναι να μην χρησιμοποιείς για τιμωρία (π.χ. “Αν δεν φας όλο το φαγητό σου, δεν θα πας να παίξεις”)

Το παιδί μου είναι στην εφηβεία, τι μπορώ να κάνω για να υιοθετήσει υγιεινές συνήθειες;

1. Και εδώ η συμμετοχή των εφήβων είναι σημαντική:
 1. Στα ψώνια- με ενθάρρυνση στις υγιεινές επιλογές
 2. Στην παρασκευή/βοήθεια του φαγητού και να δοκιμάζουν νέα τρόφιμα
 3. Στην δημιουργία του μενού της εβδομάδας
2. Απέφυγε την κριτική & τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα σώματος
3. Εξήγησε ότι οι αλλαγές στο σώμα του εφήβου είναι φυσιολογικές
4. Συζήτησε για την σημασία της ποιότητας της διατροφής & των θρεπτικών συστατικών
5. Απέφυγε τον αυστηρό έλεγχο και την επιτήρηση του τι τρώει
6. Αναγνώρισε και προσπάθησε να αποφύγεις τις δικές σου “κακές” διατροφικές συνήθειες και ζήτησε από τον έφηβο να μην τις ακολουθήσει

Πώς θα καταλάβω ότι το παιδί μου έχει φυσιολογικό βάρος;

Για την αξιολόγηση του σωματικού βάρους και της ανάπτυξης του παιδιού, χρησιμοποιούνται οι καμπύλες ανάπτυξης. Μέσω του ύψους και του βάρους, υπολογίζεται ο δείκτης μάζας σώματος σε σχέση με την ηλικία του παιδιού. Η συνολική ανάπτυξη του παιδιού παρακολουθείται από τους παιδιάτρους, οι οποίοι είναι οι υπεύθυνοι για τη χρήση των καμπύλων ανάπτυξης και τον ορισμό του παιδιού ως:

- Λιποβαρές
- Φυσιολογικού βάρους
- Υπέρβαρο
- Παχύσαρκο

Ο επαγγελματίας υγείας που το παρακολουθεί, θα σας καθοδηγήσει σχετικά με το τι πρέπει να κάνεις, ανάλογα με την περίπτωση.

Ποιες είναι οι συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα και τον χρόνο θέασης;

Η τακτική σωματική δραστηριότητα σε συνδυασμό με υγιεινές διατροφικές συνήθειες, συμβάλλουν στην σωστή ανάπτυξη και υγεία του παιδιού και του εφήβου. Τα παιδιά και οι εφηβοί, χρειάζονται τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας προς έντονης φυσικής δραστηριότητας, την ημέρα. Ενώ εάν ξεπεράσουν τη μία ώρα θα έχουν περισσότερα οφέλη.

Όσον αφορά τον χρόνο θέασης (τηλεόραση, υπολογιστής, κινητό τηλέφωνο, tablet κλπ), τα μικρά παιδιά μέχρι 2 ετών καλό είναι να μην έχουν καμία ενασχόληση με οθόνες, ενώ παιδιά 2-5 ετών μπορούν να δαπανούν μέχρι 1 ώρα μπροστά στην οθόνη. Όσον αφορά τα παιδιά μεγαλύτερα των 5 ετών καθώς και τους εφήβους, καλό είναι να μην δαπανούν πάνω από 2 ώρες μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας.

Μοιράσου το άρθρο



 Visit Us

 Share



 Tweet