

Ποιος είναι ο σωστός τρόπος διατροφής ενός παιδιού;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

d12ab0742a11dd7edfaa9a122268adc2.w600.h340.z1

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει συμβάλλει σημαντικά σε μεγάλο βαθμό στην αλλαγή των διατροφικών συνηθειών των ενηλίκων και αυτό έχει άμεση επίπτωση στη διατροφή των παιδιών ενώ ταυτόχρονα, οι πολύωρες δραστηριότητες των παιδιών σχολικής ηλικίας εκτός σπιτιού οδηγεί συχνά στην υπερβολική χρήση του «γρήγορου φαγητού».

Τα προαναφερόμενα σε συνδυασμό με την μειωμένη σωματική άσκηση προκαλούν μακροπρόθεσμα σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως παχυσαρκία, υπέρταση, κ.ά.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ότι οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών είναι πολύ φτωχές σε θρεπτικές ουσίες για τον οργανισμό τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι πολλά παιδιά δυστυχώς δεν καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά, τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και προτιμούν να διατρέφονται με πρόχειρο φαγητό και σνακ πλούσια σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι.

Επειδή κανένας, όμως, δεν γεννήθηκε μαθημένος στο πώς να τρώει, οι γονείς θα πρέπει να δώσουν τις κατευθυντήριες γραμμές στη διατροφή των παιδιών σε συνδυασμό μερικές φορές με έναν καταρτισμένο διατροφολόγο.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή, συνιστώνται ωστόσο, από τον ειδικό (παιδιάτρο ή διαιτολόγο/διατροφολόγο) σε συγκεκριμένες κατηγορίες παιδιών κατόπιν προσεκτικής λήψης του ιστορικού της διατροφής και της κατάστασης της υγείας τους, σε εξατομικευμένη δοσολογία και για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, μέχρι την πλήρη κάλυψη των διατροφικών αναγκών τους μέσα από το καθημερινό διαιτολόγιο.

Τέλος, προκειμένου οι γονείς να χτίσουν στα παιδιά τους υγιεινές διατροφικές συνήθειες από μικρή ηλικία, καλό είναι να έχουν τα εξής κατά νου:

- Να ακολουθούν την ίδια διατροφή με τα παιδιά μιας και οι γονείς αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά.
- Να μην αποκλείουν από την διατροφή των παιδιών τις τροφές που ζητούν (γλυκά/αλμυρά σνακ), απλά να μειώνουν την ποσότητα που καταναλώνουν. Να είναι υπομονετικοί με τις τροφές που δεν καταναλώνουν, τα παιδιά θέλουν τον χρόνο τους για να δοκιμάσουν νέες γεύσεις.
- Να προσπαθούν να τρώνε όλοι μαζί και μάλιστα το ίδιο φαγητό. Να παροτρύνουν τα παιδιά να τους βοηθούν στα ψώνια και στο μαγείρεμα καθώς και στον σχεδιασμό των γευμάτων.
- Να προσπαθούν να φτιάχνουν πιάτα με ποικιλία και χρώματα για να φαίνονται πιο δελεαστικά στα μάτια των παιδιών.
- Να μην χρησιμοποιούν το φαγητό ως μέσο επιβράβευσης ή τιμωρίας.

Συνιστάται δε, η συστηματική λήψη πολυβιταμινούχων, για να μη χάνεται χρόνος μέχρι την αποτελεσματική εφαρμογή των ανάλογων διαιτητικών μέτρων. Η τακτική αυτή δεν ενέχει κινδύνους για την υγεία ενώ, έχει μεγάλες πιθανότητες να ωφελήσει.

Γιούλη Φραγκιαδουλάκη
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, BSc

Πηγή: iatropedia.gr