

Τι πρέπει να περιλαμβάνει το διαιτολόγιο του παιδιού

/ [Γενικά](#)



Η ισορροπημένη διατροφή, που περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων από όλες τις κατηγορίες, μπορεί να προσφέρει στο παιδί τα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που είναι απαραίτητα για την ομαλή ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας του.

Η παιδική ηλικία είναι μια ιδιαίτερα κρίσιμη περίοδος για τη σωστή σωματική και ψυχική ανάπτυξη του ανθρώπου. Εκτός του ότι τα παιδιά, λόγω της ανάπτυξης, έχουν ιδιαίτερες ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, στην παιδική ηλικία αναπτύσσονται και οι διατροφικές συνήθειες που συνήθως μας συνοδεύουν σε όλη τη μετέπειτα ζωή μας.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τις τελευταίες δεκαετίες τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας αυξάνουν δραματικά. Η μείωση της φυσικής δραστηριότητας και οι λανθασμένες επιλογές τροφίμων είναι οι δύο κύριοι παράγοντες που συνθέτουν το παραπάνω πρόβλημα.

Γενικότερα οι κακές διατροφικές συνήθειες σε αυτή την ηλικία θέτουν το παιδί σε κίνδυνο για ανάπτυξη, μακροπρόθεσμα, διαφόρων προβλημάτων υγείας. Μην ξεχνάμε ότι η παιδική ηλικία είναι η πιο κρίσιμη, κατά την οποία σχηματίζεται ο

αριθμός των λιποκυττάρων που θα έχει το άτομο και ως ενήλικας.

Κατά συνέπεια, ένας μαθητής που πάσχει από παιδική παχυσαρκία πιθανότατα θα ταλαιπωρείται με το βάρος του και ως ενήλικας και παράλληλα αυξάνει τις πιθανότητές του να εμφανίσει προβλήματα όπως διαβήτη και καρδιαγγειακά μετέπειτα στην ζωή του.

Επίσης, οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες έχουν σαν αποτέλεσμα αρκετές φορές ελλείψεις θρεπτικών συστατικών (όπως πχ αβιταμινώσεις) οι οποίες εμφανίζονται ως μια γενική αδυναμία, με αποτέλεσμα μειωμένη απόδοση στο σχολείο και στις καθημερινές δραστηριότητες και γενικότερα λιγότερη αντοχή και διάθεση.

Σε σπάνιες περιπτώσεις μια ελλειπής διατροφή μπορεί να συμβάλει στην καθυστέρηση της σωματικής αναπτυξης ενός παιδιού. Το σίγουρο είναι ότι οι κακές διατροφικές επιλογές, λόγω της αυξημένης ενέργειας και της ποσότητας ζάχαρης που περιέχουν, επηρεάζουν το βάρος και την υγεία των δοντιών στα παιδιά και συνιστάται προσοχή.

Πώς το παιδί και ο έφηβος πρέπει να τρώνε σε καθημερινή βάση:

Το παιδί χρειάζεται ενέργεια και θρεπτικά συστατικά προκειμένου να:

- διατηρήσει τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού
- αναπληρώσει τις καθημερινές 'φθορές' με παραγωγή νέων κυττάρων
- αντεπεξέλθει στις καθημερινές σωματικές δραστηριότητες
- αναπτυχθεί
- δημιουργήσει αποθέματα στον οργανισμό για διάφορα θρεπτικά συστατικά

Η ισορροπημένη διατροφή, που περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων από όλες τις κατηγορίες, μπορεί να προσφέρει στο παιδί τα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που είναι απαραίτητα για την ομαλή ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας του.

Ποια θα είναι τα τρόφιμα που πρέπει να προτιμούνται μέσα στην ημέρα;

Ότι συστάσεις ισχύουν για τους ενήλικες μπορούν να εφαρμοστούν και στα παιδιά. Η ανάγκη για ποικιλία τροφίμων, περιορισμό των κορεσμένων λιπών, λογική χρήση του αλατιού και μείωση της κατανάλωσης γλυκισμάτων είναι εξίσου σημαντική με τη προτροπή για έντονη φυσική δραστηριότητα και αυξημένη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών.

Πιο συγκεκριμένα υπάρχουν κάποιες ομάδες τροφίμων οι οποίες συνιστάται να

περιλαμβάνονται στην καθημερινή διατροφή του παιδιού και είναι οι εξής:

- Ομάδα γάλακτος (γάλα, γιαούρτι)
- Ομάδα κρέατος (κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, τυριά κ.α.)
- Ομάδα ψωμιού (ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, κ.α.)
- Ομάδα λαχανικών και φρούτων
- Ομάδα λιπών και ελαίων (λάδι, βούτυρο, μαργαρίνη, κ.α.)

Αναλυτικότερα, το διαιτολόγιό του μπορεί να περιλαμβάνει:

- μια μικρή σαλάτα σε κάθε γεύμα, μαγειρεμένα λαχανικά ή χορτόσουπα
- 2-4 φρούτα την ημέρα (ωμά, πολτοποιημένα, ως χυμό ή κομπόστα)
- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα (γάλα, τυρί, γιαούρτι, κρέμα)
- 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια
- 2 φορές την εβδομάδα ψάρι
- 3-4 αυγά
- 1-3 φορές κρέας και κοτόπουλο
- ελαιόλαδο για όλες τις χρήσεις
- ανάλατους ξηρούς καρπούς για μικρογεύμα

Οι παραπάνω συστάσεις αποτελούν έναν καλό οδηγό για την καθημερινή διατροφή του παιδιού κατά μέσο όρο μέσα στην εβδομάδα, όμως βασικό στοιχείο της διατροφής των μαθητών αποτελεί και το κολατσιό τους στο σχολείο. Οι επιλογές των παιδιών ποικίλουν αρκετά και φανερώνουν τις διαφορετικές τους διατροφικές επιλογές.

Υγιεινό και ελκυστικό κολατσιό στο σχολείο:

Τι είναι ένα υγιεινό κολατσιό;

Υγιεινό κολατσιό είναι αυτό που παρέχει σημαντικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα μας, όπως υδατάνθρακες, βιταμίνες και μέταλλα. Η κατανάλωση κολατσιού μπορεί να είναι μια πολύ υγιής και ισορροπημένη διατροφική συνήθεια, για παράδειγμα πριν ή μετά την άσκηση ή αν τα κύρια γεύματα απέχουν χρονικά μεταξύ τους.

Γιατί πρέπει να τρώμε κολατσιό-Τα οφέλη του κολατσιού:

- Καλύτερη συγκέντρωση
- Βελτιωμένη διάθεση
- Περισσότερη ενέργεια

- Μεγαλύτερη απόδοση στις δραστηριότητες (π.χ μελέτη, αθλητισμός κτλ)

Τι να επιλέγουμε;

Το κολατσιό που θα επιλέξετε φροντίστε να είναι φτωχό σε αλάτι, μέτριο σε λίπος, πλούσιο σε υδατάνθρακες (και κυρίως σύνθετους), να περιέχει επίσης φυτικές ίνες, βιταμίνες και ασβέστιο. Η κατανάλωση κολατσιού βοηθάει στην καλύτερη κατανομή της ποσότητας των θερμίδων σε περισσότερα των δύο ή τριών κυρίων γευμάτων την ημέρα, η οποία φαίνεται ότι συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση μεταβολικών παραμέτρων του οργανισμού (γλυκόζη αίματος, χοληστερόλη, τριγλυκερίδια) και πιθανόν στον καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους.

Μερικές προτάσεις για ένα έξυπνο κολατσιό:

- Κουλούρι σουσαμένιο ή με σταφίδες
- Σταφιδόψωμο
- Ρυζογκοφρέτες, κράκερς και κριτσίνια
- Μπάρες δημητριακών
- Μπισκότα τύπου digestive
- Σπιτική τυρόπιτα ή χορτόπιτα
- Σπιτικό κέικ
- Φρούτα φρέσκα ή αποξηραμένα
- Φυσικός χυμός εμπλουτισμένος με σίδηρο ή / και ασβέστιο
- Γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς ή φρούτα
- Ξηροί καρποί
- Λαχανικά (καρότο, αγγουράκι) σε λωρίδες με ντιπ γιαουρτιού
- Ζελέ με φρέσκα φρούτα
- Μικρό σάντουιτς με τυρί ή κοτόπουλο ή άπαχο ζαμπόν ή μαρμελάδα κτλ
- Ψωμί με ταχίни και μέλι

Συνηθισμένες λανθασμένες επιλογές κολατσιού

Αντίθετα από τις παραπάνω προτεινόμενες επιλογές κολατσιού, υπάρχουν και εκείνες που συνιστάται να αποφεύγονται για τακτική κατανάλωση. Τέτοιες αποτελούν όσες είναι πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά (τα οποία ανεβάζουν τα επίπεδα της ολικής και της 'κακής' χοληστερόλης και trans λιπαρά, μια άλλη κατηγορία λιπαρών ακόμη πιο επιβλαβή (τα οποία παράλληλα με τις δράσεις των κορεσμένων, μειώνουν και τα επίπεδα της 'καλής' χοληστερόλης).

Trans λιπαρά οξέα υπάρχουν στο λίπος του μοσχαριού, στο βούτυρο και στο λίπος του γάλακτος, αλλά και στις τηγανιτές πατάτες. Τα μπισκότα που παρασκευάζονται από μερικώς υδρογονωμένα φυτικά έλαια περιέχουν 3%-9% trans

λιπαρά οξέα, ενώ πολλά είδη πρόχειρου φαγητού (fast food, snack) περιέχουν από 8%-10% trans λιπαρά οξέα.

Επιπλέον, σημαντικό στοιχείο είναι και η περιεκτικότητα της ζάχαρης στο σνάκ του κολατσιού. Η ζάχαρη είναι ένα συστατικό που προκαλεί τερηδόνα και φθορές στην υγεία των δοντιών. Παράλληλα, είναι από εκείνα τα διατροφικά συστατικά που λέμε ότι έχουν 'κενές' θερμίδες, δηλαδή εκτός από την ενέργεια που προσφέρουν δεν περιλαμβάνουν κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό (πρωτεΐνη, βιταμίνες, φυτικές ίνες, ανόργανα στοιχεία).

Για το λόγο αυτό παραδείγματα λανθασμένων επιλογών για το σνακ του κολατσιού είναι τα παρακάτω, τα οποία καλό θα ήταν να μην καταναλώνονται συχνά, αλλά να είναι η εξαίρεση στον κανόνα:

- Έτοιμες τυρόπιττες, λουκανικόπιττες κτλ
- Σοκαλατένια σνακς
- Κρουασάν βουτύρου και σοκολάτας
- Γαριδάκια
- Πατατάκια
- Σάντουιτς με παχιά αλλαντικά (σαλάμι αέρος, μορταδέλλα, μπέικον)
- Μπισκότα γεμιστά
- Αναψυκτικά
- Ντόνατς
- Λουκουμάδες
- Γκοφρέτες
- Παγωτό

Πηγή:

<http://www.ehealthcyprus.com/%CF%84%CE%B9-%CF%80%CF%81%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9-%CE%BD%CE%B1-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BB%CE%B1%CE%BC%CE%B2%CE%AC%CE%BD%CF%84%CE%BF-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B9%CF%84%CE%BF%CE%BB%CF%8C/>