

## αι το παιδί μας



Σαφώς και η διατροφή είναι

άμεσα συνδεδεμένη με τον ύπνο. Η διατροφολόγος και εξειδικευμένη στα προβλήματα διατροφής παιδιών Lilian Presti, μας δίνει τις πολύτιμες διατροφικές συμβουλές ώστε να εξασφαλίσετε καλύτερο ύπνο στα παιδιά σας

Η νηπιακή ηλικία είναι πολύ δύσκολη κυρίως για τους γονείς μια που αποτελεί για τα παιδιά μια περίοδο συνεχούς εξερεύνησης και έντονης κίνησης. Επομένως ο

καλός και άφθονος ύπνος είναι ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Τα μικρά παιδιά θα πρέπει κανονικά να κοιμούνται κάπου 12-14 ώρες μέσα στην ημέρα. Ωστόσο σήμερα πολλά μικρά παιδιά βασανίζονται με τον ύπνο τους, είτε επειδή αρνούνται να κοιμηθούν νωρίς, είτε επειδή βρίσκονται σε μόνιμη υπερένταση. Και βέβαια η διατροφή αν και δεν είναι η μόνη αιτία για τα προβλήματα ύπνου, ωστόσο παίζει έναν καθοριστικό ρόλο στην ποιότητα του ύπνου του παιδιού.

### Τροφές πλούσιες σε τρυπτοφάνη

Για να προετοιμαστεί ένα μικρό παιδί για ύπνο, είναι σημαντικό να ενεργοποιηθούν οι κατάλληλοι νευροδιαβιβαστές. Η σεροτονίνη είναι ο νευροδιαβιβαστής που φέρνει τα συναισθήματα του κορεσμού, τη γαλήνη και την υπνηλία. Δεδομένου ότι η σεροτονίνη έχει δημιουργηθεί από το αμινοξύ τρυπτοφάνη, είναι σημαντικό για τα παιδιά να καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε τρυπτοφάνη. Καλές πηγές τροφίμων της τρυπτοφάνης είναι η γαλοπούλα, το κοτόπουλο, το γάλα, τα αυγά, οι ξηροί καρποί, οι μπανάνες, τα φασόλια, τα ψάρια και το τυρί.

### Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και μαγνήσιο

Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε ασβέστιο και το μαγνήσιο βοηθούν επίσης πολύ στον ύπνο. Αντιθέτως τα χαμηλά επίπεδα ασβεστίου, μπορεί να προκαλέσουν νευρικήτητα στο παιδί. Ασβέστιο περιέχουν τα γαλακτοκομικά, τα αμύγδαλα, το σουσάμι, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα πορτοκάλια και οι σαρδέλες. Καλές πηγές μαγνήσιου είναι οι ξηροί καρποί, και τα πράσινα λαχανικά.

### Τροφές που πρέπει να αποφεύγονται

#### Σοκολάτα

Από τις πρώτες τροφές που ευθύνονται για τον ταραγμένο ύπνο του παιδιού, μια που η σοκολάτα περιέχει καφεΐνη σε διάφορες ποσότητες, ανάλογα με το είδος της. Σαράντα γραμμάρια απλής σοκολάτας γάλακτος, λ.χ., μπορεί να περιέχουν 9 χιλιοστά του γραμμαρίου καφεΐνη, δηλαδή σχεδόν τριπλάσια ποσότητα απ' ό,τι ένα φλιτζάνι με ντεκαφεϊνέ καφέ. Εκτός κι αν η σοκολάτα είναι λευκή, καθώς δεν περιέχει θεοβρωμίνη, ενώ η περιεκτικότητά της σε καφεΐνη είναι ελάχιστη.

### Επίσης το βράδυ καλό είναι να αποφεύγεται η κατανάλωση κρέατος

Ο λόγος είναι ότι όλων των ειδών οι ζωικές πρωτεΐνες που προσλαμβάνουμε από την κατανάλωση κρέατος, θα επιβραδύνουν την διαδικασία της πέψης γιατί

χωνεύονται αργά από τον οργανισμό και προκαλεί φουσκώματα και δυσπεψία. Το ίδιο ισχύει και για τα καυτερά-πικάντικα φαγητά.

Αποφύγετε να του δίνετε υγρά

Η κατανάλωση πολλών υγρών κοντά στην ώρα του ύπνου μπορεί να διακόψει τον ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας, διότι το παιδί αναγκάζεται να σηκωθεί για να πάει τουαλέτα.

Τι ώρα πρέπει να τρώει το τελευταίο γεύμα;

Μια άλλη παράμετρος που πρέπει να ελεγχθεί, είναι εάν η κατανάλωση τροφής έγινε λίγο πριν πέσει για ύπνο το παιδί. Θα πρέπει να ξέρουμε πως, δεν πρέπει να καταναλώνει τροφή πριν πέσει για ύπνο. Θα πρέπει η τροφή να έχει χωνευθεί, γιατί εάν συμβεί αυτό, το πιθανότερο είναι να δημιουργηθούν προβλήματα στον ύπνο, από την πίεση που δέχεται ο οργανισμός. Φροντίστε να δίνετε το τελευταίο γεύμα 3-4 ώρες πριν τον ύπνο.

Προσοχή στην ποσότητα

Φροντίστε πριν κοιμηθεί να καταναλώνει υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (όπως ψωμί ολικής άλεσης, ρύζι, ζυμαρικά, μια ανάμεικτη πράσινη σαλάτα) Μια μικρή μερίδα «καλών» λιπαρών (όπως ελαιόλαδο, αβοκάντο, μαλακές μαργαρίνες, ξηροί καρποί), ένα ρόφημα βοτάνων (όπως μέντα ή χαμομήλι) φρέσκα, αποξηραμένα φρούτα είναι τροφές κατάλληλες για καλό ύπνο.

Από: *Ελένη Χαδιαράκου*

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)