

## Ποια τρόφιμα θα πρέπει να αποφεύγονται τον 1ο χρόνο ζωής ενός παιδιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καθώς μεγαλώνει ένα παιδί, αρχίζει σταδιακά ο εμπλουτισμός της διατροφής του με τρόφιμα από όλες τις ομάδες, με στόχο το διαιτολόγιό του να είναι πλήρες μετά τη συμπλήρωση του 1ου έτους.

Ο απογαλακτισμός, η εισαγωγή δηλαδή στερεών τροφίμων στη διατροφή του παιδιού, ξεκινά γύρω στον 6ο μήνα, ενώ ακολουθούνται συγκεκριμένες συστάσεις και πρακτικές αναφορικά με τη σειρά εισαγωγής των διαφόρων τροφίμων και ομάδων τροφίμων.

Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα και συστατικά, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στα βρέφη και συνεπώς θα πρέπει να αποφεύγονται έως ότου συμπληρωθεί ο 1ος χρόνος ζωής:

- Φρέσκο αγελαδινό γάλα: Αφενός η σύστασή του δεν είναι κατάλληλη για να καλύψει τις ανάγκες του βρέφους σε θρεπτικά συστατικά, καθώς έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο και βιταμίνη C και αφετέρου είναι πιθανό να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση.
- Μέλι: Ενδεχομένως να περιέχει σπόρια βακτηρίων που μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση αλλαντίασης, η οποία είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη για τα βρέφη. Συνεπώς, τόσο το μέλι, όσο και τα προϊόντα που περιέχουν μέλι δε θα πρέπει να προσφέρονται σε παιδιά μικρότερα του ενός έτους.
- Ξηροί καρποί: Υπάρχει κίνδυνος να προκληθεί πνιγμός και συνεπώς δε θα πρέπει να δίνονται σε παιδιά πριν από την ηλικία των 5 ετών.
- Χυμοί, φρουτοποτά και αναψυκτικά: Τα συγκεκριμένα ροφήματα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης τερηδόνας. Επιπλέον, η κατανάλωσή τους συνηθώς αντικαθιστά ένα μέρος τροφίμων με υψηλή διατροφική αξία, όπως για παράδειγμα το γάλα, μειώνοντας έτσι την πρόσληψη πολύτιμων θρεπτικών συστατικών.
- Αλάτι: Η αυξημένη κατανάλωση αλατιού από τα βρέφη μπορεί να επηρεάσει τη νεφρική τους λειτουργία. Συνεπώς, θα πρέπει να αποφεύγεται η προσθήκη αλατιού στο φαγητό και η χρήση κύβων κι έτοιμων ζωμών στην προετοιμασία σούπας ή άλλων φαγητών που πρόκειται να καταναλώσει το βρέφος, αλλά και η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.
- Ζάχαρη: Η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης και γλυκών τροφίμων μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση τερηδόνας και υπερβάλλοντος σωματικού βάρους. Παράλληλα, με αυτόν τον τρόπο το βρέφος συνηθίζει τη γλυκιά γεύση, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις μετέπειτα διατροφικές προτιμήσεις και συνήθειές του.
- Τσάι και άλλα αφεψήματα: Η κατανάλωση τσαγιού θα πρέπει να αποφεύγεται, λόγω της καφεΐνης που περιέχει. Από την άλλη, ορισμένα αφεψήματα περιέχουν συστατικά που ασκούν φαρμακευτική δράση και πιθανόν να είναι ακατάλληλα για τα βρέφη. Καθώς υπάρχει έλλειψη ερευνητικών δεδομένων σχετικά με την ασφάλεια των αφεψημάτων για τα βρέφη, δεν ενδείκνυται η κατανάλωσή τους.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)