18 Φεβρουαρίου 2015

Μεγάλο ποσοστό παιδιών χάνει το βραδινό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ίσως η πιο παλιά και κλασσική συμβουλή περί διατροφής είναι αυτή που λέει ότι χρειαζόμαστε τρία βασικά γεύματα την ημέρα, π.χ. πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό.
Για πολλούς τα ενδιάμεσα μικρογεύματα ή αλλιώς σνακ είναι εκεί μόνο για να ικανοποιούν τις ανάγκες σε κάποια θρεπτικά συστατικά και να διατηρούν τα επίπεδα γλυκόζης άρα και ενέργειας σταθερά. Το ίδιο ακριβώς ισχύει και για τα παιδιά.

Μελέτες όμως δείχνουν όλο και πιο συχνά πως τα παιδιά έχουν πλέον τελείως διαφορετικό τρόπο οργάνωσης των γευμάτων τους με τα περισσότερα να καταναλώνουν τις θερμίδες τους στα ενδιάμεσα σνακ και όχι στα κυρίως γεύματα.
Μελέτες από την επιστημονική ομάδα με επικεφαλή την Aino-Maija Eloranta στην Φιλανδία, της οποίας αποτελέσματα έχουν δημοσιευτεί στα επιστημονικά περιοδικά European Journal of Clinical Nutrition, International Journal of Obesity και European Journal of Nutrition, έδειξαν αποτελέσματα από μια ομάδα 512 αγοριών και κοριτσιών 6-8 ετών των οποίων τα γεύματα κατέγραψαν για 4 μέρες. Μόνο το 45% των αγοριών και το 34% των κοριτσιών έτρωγαν τα τρία γεύματα την ημέρα και το γεύμα που ‘έχαναν’ πιο συχνά ήταν το βραδινό.

Εδώ πρέπει να σημειώσουμε ότι τα τρία γεύματα την ημέρα είναι απαραίτητα στην ηλικία αυτή, γιατί θα πρέπει να ικανοποιήσουν και το μεγαλύτερο μέρος των

αναγκών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Αντίθετα η παραπάνω μελέτη δείχνει ότι το 42% από τις θερμίδες που τελικά κατανάλωναν τα παιδιά ήταν από τα σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ακόμα, τα ίδια παιδιά έτρωγαν περισσότερα κορεσμένα λιπαρά και αλάτι ως αποτέλεσμα των σνακ αυτών, και λιγότερο σίδηρο, βιταμίνη D, φυτικές ίνες.

Συμπεραίνουμε λοιπόν πως οι σωστές διατροφικές συνήθειες ξεκινούν με την οργάνωση των γευμάτων. Αν ο κορμός της διατροφής είναι σωστός τότε είναι και πολύ πιο εύκολο το παιδί να έχει μια σωστή ανάπτυξη.

Από την Ελένη Κουή, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr