

# Πώς μπορούν τα παιδιά να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες; Τι συνιστούν οι ειδικοί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**newego\_LARGE\_t\_420\_54381009\_type13031**

**Υπάρχει**

περίπτωση να ανοίξει ένα παιδί το ψυγείο και ανάμεσα σε μία πάστα, ένα μπωλ με φρούτα και μια φέτα ψωμί και τυρί να επιλέξει το μπωλ με τα φρούτα; Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί αλλά απαιτείται πολύς χρόνος, μεγάλη επιμονή και υπομονή από τους γονείς και διαρκής εξοικείωση των παιδιών με όλα τα τρόφιμα και τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων. Αξίζει, όμως, τον κόπο αφού το ζητούμενο είναι τα παιδιά να υιοθετήσουν ισορροπημένες διατροφικές συμπεριφορές που θα τα ακολουθούν σε όλη τους τη ζωή, ώστε η διατροφή τους να αποτελέσει την ασπίδα που θα τους προστατεύει από χρόνιες παθήσεις.

Την άποψη αυτή διατυπώνει στο ΑΠΕ - ΜΠΕ η επίκουρη καθηγήτρια της σχολής Γεωπονίας, Δασολογίας και Φυσικού Περιβάλλοντος του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ), Αλεξάνδρα - Μαρία Μιχαηλίδου. Χρησιμοποιεί, μάλιστα, τη δύναμη μιας εικόνας για να περιγράψει την παραπάνω ιδέα στα παιδιά αλλά και στους ενήλικες, γονείς και εκπαιδευτικούς. Σε αυτήν ένα παιδάκι κρατά μια ομπρέλα που το προστατεύει από διάφορες ασθένειες. Όπως η ομπρέλα προστατεύει εκείνον που την κρατά από τη βροχή, έτσι και στην συγκεκριμένη περίπτωση η ομπρέλα συμβολίζει την ισορροπημένη διατροφή που προφυλάσσει τον καθένα από ασθένειες όπως η υπέρταση, η αθηροσκλήρωση, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, οι διατροφοεξαρτώμενες νεοπλασίες, τα εγκεφαλικά επεισόδια και ο διαβήτης.

«Η εικόνα αυτή έχει υιοθετηθεί στο πλαίσιο των πρωτοβουλιών μας για την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση παιδιών, γονέων και εκπαιδευτικών σε θέματα ισορροπημένης διατροφής. Ένα τέτοιο σεμινάριο που απευθύνεται σε γονείς και εκπαιδευτικούς βρίσκεται αυτή τη στιγμή σε εξέλιξη σε συνεργασία με το Δήμο Θεσσαλονίκης ενώ ενημερώσεις γίνονται και σε παιδιά που μας επισκέπτονται με τα σχολεία τους στο πανεπιστήμιο» τονίζει η κ. Μιχαηλίδου.

Σε ό,τι αφορά τις μεθόδους προσέγγισης των παιδιών σε θέματα ισορροπημένης διατροφής, διατυπώνει συγκεκριμένες προτάσεις, υπό τις βασικές αρχές ότι δεν απαγορεύεται κανένα τρόφιμο, δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα αλλά καλές και κακές διατροφικές συνήθειες, καθώς τα πάντα εξαρτώνται από τη συχνότητα και την ποσότητα της κατανάλωσης. Ωστόσο απαιτείται διαρκής προσπάθεια από την οποία δεν θα πρέπει να αναμένονται άμεσα αλλά μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

### **Γενικές κατευθύνσεις που μπορούν να ακολουθήσουν οι γονείς:**

- η διαθεσιμότητα, προσιτότητα και εξοικείωση με όλα τα τρόφιμα προκειμένου, για παράδειγμα, να υπάρχει πάντοτε σαλάτα στο μεσημεριανό τραπέζι, φρούτο το πρωί ή το απόγευμα, δημητριακά ολικής άλεσης, δηλαδή μη επεξεργασμένα,
- η αποφυγή της επιβολής, του περιορισμού ή της πίεσης καθώς ο αποκλεισμός ενός τροφίμου το καθιστά αμέσως ιδιαίτερα ελκυστικό,
- η επιβράβευση μιας θετικής διατροφικής συνήθειας υπό προϋποθέσεις και πάντα χωρίς την χρήση ενός τροφίμου ως ανταμοιβή, για παράδειγμα με μια βόλτα και όχι με μια σοκολάτα,
- η υιοθέτηση αντίστοιχων διατροφικών συνηθειών από τους ίδιους τους γονείς που αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά τους,
- η χρήση τρόπων παρουσίασης ενός πιάτου ώστε να είναι ελκυστικό από τα παιδιά.

Επικαλούμενη τις αναφορές της Αρτέμιδος Σιμόπουλος για τη μεσογειακή διατροφή, η επίκουρη καθηγήτρια του ΑΠΘ δηλώνει βέβαιη ότι «αν αφήσουμε ένα παιδί να επιλέξει ανάμεσα σε ένα χάμπουργκερ με μαραμένο μαρούλι και παραψημένες πατάτες και σε ένα ολόφρεσκο ψάρι με χόρτα της υπαίθρου, αρωματικό λεμόνι και ένα λαχταριστό πιάτο με φρούτα εποχής, το παιδί τελικά δε θα επιλέξει το χάμπουργκερ».

«Οι γονείς θα πρέπει να έχουν υπομονή. Δεν θα πρέπει να περιμένουν αποτελέσματα από τη μια στιγμή στην άλλη, ούτε να απογοητεύονται. Μπορεί να

πάρει χρόνο μέχρι ένα παιδί να δοκιμάσει σαλάτα, όταν όμως αυτό θα συμβεί η επιλογή του θα είναι συνειδητή και θα αποτελέσει μέρος μιας παγιωμένης συνήθειας» σημειώνει. Συνιστά δε στους γονείς να αναφέρουν διαρκώς στα παιδιά τους τα οφέλη των ισορροπημένων συνηθειών διατροφής, να μην αποκλείουν ομάδες τροφίμων από τα παιδιά τους, να διατηρούν προσβάσιμα διαρκώς τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία και να οδηγούν το ίδιο τους το παιδί στην συχνότερη επιλογή τροφίμων με υψηλή θρεπτική πυκνότητα και τη σπανιότερη επιλογή τροφίμων με χαμηλή θρεπτική πυκνότητα που όμως μπορεί να του αρέσουν γευστικά.

Δίνει, εξάλλου, έμφαση στον συνδυασμό των τροφίμων της μεσογειακής διατροφής που, όπως λέει, δημιουργεί εδέσματα μεγάλης διατροφικής αξίας. Ως παράδειγμα φέρνει το γνωστό τζατζίκι, λόγω της παρουσίας του γιαουρτιού, του ελαιολάδου, του αγγουριού, του σκόρδου και των μυρωδικών της ελληνικής γης. Ένα ακόμη παράδειγμα αποτελεί το κρέας το οποίο όταν μαγειρευτεί στην κατσαρόλα μεσογειακά, δηλαδή με ελαιόλαδο, ντομάτα, μυρωδικά, κρεμμυδάκι, μαϊντανό και άνηθο, παρουσιάζει διατροφικά πλεονεκτήματα έναντι του ψημένου στη σχάρα.

Απευθυνόμενη τέλος στους γονείς, τους προτείνει αντί να σταματήσουν τις μικρές «διατροφικές αμαρτίες», να τις απολαμβάνουν μαζί με το παιδί τους, μαθαίνοντάς του, ωστόσο, να περιορίζει σιγά - σιγά τρόφιμα που δεν θωρακίζουν τον οργανισμό του, να τρώνε όλοι μαζί το ίδιο φαγητό, να επισκέπτονται με το παιδί τους το σούπερ μάρκετ θυσιάζοντας χρόνο για να ενημερωθούν από τις ετικέτες σχετικά με τη σύσταση των τροφίμων, ώστε να κάνουν συνειδητές επιλογές. Σε κάθε περίπτωση υπογραμμίζει την ανάγκη διατήρησης συνθηκών σωστής υγιεινής στην κουζίνα και ενημέρωσης για διάφορα ζητήματα διατροφής μέσα από τους διατροφικούς οδηγούς του Ινστιτούτου Προληπτικής Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis.

**Πηγή:** [imerisia.gr](http://imerisia.gr)