

ΩΣΤΕΣ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Η ανάπτυξη είναι χαρακτηριστικό της παιδικής ηλικίας, μπορεί όμως να διαταραχτεί από την κακή διατροφή, η οποία είναι πιθανό να επισύρει σοβαρές συνέπειες με μόνιμες βλάβες. Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες όπως ηλικία, σωματική διάπλαση και φυσική δραστηριότητα. Υπάρχουν όμως μερικές βασικές αρχές σωστής διατροφής που αφορούν σε όλα τα παιδιά. Για να είναι επαρκής η διατροφή τους πρέπει να καλύπτονται οι ενεργειακές τους ανάγκες που είναι υψηλότερες από αυτές των ενηλίκων ανά κιλό σωματικού βάρους. Ακόμα πρέπει να του παρέχει όλα τα απαραίτητα συστατικά τα οποία ταξινομούνται χονδρική σε έξι κατηγορίες.

- 1)Υδατάνθρακες.
- 2)Πρωτεΐνες.
- 3)Λίπη.
- 4)Βιταμίνες.
- 5)Ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία.
- 6)Νερό.

Αυτές οι ομάδες θρεπτικών στοιχείων καθορίζουν λειτουργίες του οργανισμού όπως την προμήθεια ενέργειας για όλες τις δραστηριότητες, τη ρύθμιση των μεταβολικών λειτουργιών, την αύξηση και διατήρηση της υγείας του ατόμου.

Όταν η διατροφή περιέχει τροφές φτωχές σε σίδηρο, τότε το παιδί πάσχει από αναιμία. Βέβαια, μπορεί να διορθωθεί με χορήγηση σιδηρού καθώς και προσθέτοντας στη διατροφή κρέας, εμπλουτισμένα δημητριακά, πράσινα λαχανικά, αυγά κ.λπ. (τροφές πλούσιες σε σίδηρο).

Η ανεπάρκεια τις βιταμίνης D αποτελεί συχνό φαινόμενο σε περιόδους ταχείας ανάπτυξης.

Δερματίτιδα, οι διαρροϊκές κενώσεις και η διανοητική άνοια είναι χαρακτηριστικά συμπτώματα της πελλάγρας. Ανεπάρκεια ψευδαργύρου προκαλεί ένα ειδικό σύνδρομο που χαρακτηρίζεται με καθυστέρηση της ανάπτυξης, υπογοναδισμό, ηπατοσπληνομεγαλία και αναιμία. Η τερηδόνα των παιδιών αποτελεί το πιο συχνό διατροφικό πρόβλημα.

Οι συνήθειες διατροφής που διαμορφώνονται κατά την παιδική ηλικία ακολουθούν το άτομο σε όλη του την ζωή. Είναι ανησυχητικό το γεγονός της αύξησης ποσοστών παχυσαρκίας στη χώρα μας. Έχουμε το θλιβερό προνόμιο να παρουσιάζουμε το μεγαλύτερο ποσοστό υπέρβαρων παιδιών στην Ευρώπη. Ας μην ξεχνάμε ότι τις περισσότερες φορές το παχουλό παιδάκι εξελίσσεται σε έναν υπέρβαρο έφηβο και τελικά σε έναν παχύσαρκο ενήλικα. Ένα κτίσμα γίνεται γερό όταν τα θεμέλια είναι τα κατάλληλα. Έτσι, παραμελώντας εμείς οι γονείς τη σωστή διατροφή εμποδίζουμε πολλές φορές τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού μας και θέτουμε σε άμεσο κίνδυνο την ίδια την υγεία του.

Τι πρέπει να κάνουμε:

- Υιοθετούμε συνήθειες διατροφής όπως χρήση γάλακτος ,φρούτων, λαχανικών, ελαιόλαδου, οσπρίων, δημητριακών, ψαριών και πουλερικών.

- Δεν πιέζουμε το παιδί να φάει περισσότερο από αυτό που θέλει.
- Όλη η οικογένεια πρέπει να ακολουθεί σωστές συνήθειες π.χ. να τρώνε πρωινό, όσο αυτό είναι δυνατό με το σύγχρονο τρόπο ζωής.
- Η παράλειψη κάποιου γεύματος ή μιας ομάδας τροφίμων, μπορεί να προκαλέσει ανεπαρκή ανάπτυξη.
- Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε την τάση για παχυσαρκία και να συμβουλευόμαστε τους ειδικούς.
- Ο φόβος της παχυσαρκία δεν πρέπει να μας οδηγεί σε ακρότητες, όπως αποφυγή λιπαρών ουσιών. Η διατροφή των ενηλίκων διαφέρει από αυτή των παιδιών.
- Δε χρησιμοποιούμε το φαγητό και ιδιαίτερα τα γλύκα για ανταμοιβή.
- Το παιδί χρειάζεται δύο με τρία ενδιάμεσα γεύματα και πρέπει αυτά να έχουν επιλέγει σωστά (δηλαδή, γάλα, γιαούρτι, δημητριακά, φρούτα και λιγότερο γλυκά).
- Να επιβραβεύουμε τις θετικές διατροφικές συνήθειες.