

Διατροφή

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, είναι γνωστοί οι κίνδυνοι της υγείας που σχετίζονται με τη διατροφή. Το επιπλέον βάρος, η αιτιολογική συσχέτιση του ζωικού λίπους των τροφών με τις καρδιοπάθειες, η ένδειξη ότι η υπερκατανάλωση της ζάχαρης παίζει σημαντικό ρόλο στην [ανάπτυξη](#) της [τερηδόνας](#) των δοντιών κ.α., είναι προβλήματα που για να προληφθούν και να αντιμετωπισθούν είναι απαραίτητη μια σωστή και ισοζυγισμένη διατροφή.

Η διατροφή του παιδιού πρέπει να είναι τέτοια ώστε να παρέχει τα θρεπτικά συστατικά για την ομαλή και ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη. Σύμφωνα με τα σύγχρονα ευρήματα οι καλές διατροφικές συνήθειες που αποκτούνται από τη παιδική ηλικία είναι πολύ σημαντικές στη διατήρηση της υγείας κατά την ενήλικη ζωή. Η παιδική [παχυσαρκία](#) λαμβάνει επιδημικές διαστάσεις στο δυτικό κόσμο και στη χώρα μας τις τελευταίες δεκαετίες και αποτελεί πλέον ένα μεγάλο πρόβλημα της δημόσιας υγείας. Η εφαρμογή στρατηγικών πρόληψης, κυρίως στα [σχολεία](#) και στην [οικογένεια](#), μπορεί να συνεισφέρει ουσιαστικά στη ελάττωση του προβλήματος.

Ο τρόπος ζωής των παιδιών και των εφήβων έχει αλλάξει άρδην, μετατοπίζοντας τα ενδιαφέροντά τους από την αλάνα και το γήπεδο, στην [τηλεόραση](#) και τα βιντεο[παιχνίδια](#). Από την άλλη, γίνεται όλο και πιο πολύ της μόδας η συνήθεια να προτιμάνε οι νεότεροι το έτοιμο, γρήγορο και πολύ πιο ανθυγιεινό φαγητό, που προφανώς υστερεί σε θρεπτική αξία και υπερέχει σε θερμιδική, έναντι του σπιτικού.

Σκοπός, σε καμιά περίπτωση δεν είναι η κινδυνολογία, αλλά η επισήμανση κάποιων αλλαγών στις οποίες μπορείτε – και μάλλον πρέπει – εσείς, οι ίδιοι οι [γονείς](#) να προβείτε, προκειμένου να περιορίσετε τους κινδύνους που ενέχει η παχυσαρκία για την υγεία των παιδιών σας. Εξάλλου, αν υπάρχει κάποιος που μπορεί να βοηθήσει το υπέρβαρο ή [παχύσαρκο](#) παιδί, αυτός είναι ο [γονιός](#).

Πρώτα απ' όλα, λοιπόν, θα πρέπει να στηρίζετε το παιδί σας ψυχολογικά. Είναι πολύ σημαντικό να του δείξετε ότι το αγαπάτε το ίδιο, είτε έχει παραπανίσια κιλά, είτε όχι. Τα αισθήματα των παιδιών για τους εαυτούς τους βασίζονται κυρίως στα αισθήματα των γονέων του για αυτά. Για το λόγο αυτό τα υπέρβαρα παιδιά χρειάζονται αποδοχή, υποστήριξη και εμπύχωση από τους γονείς τους. Η αυτοεκτίμηση παίζει κρισιμότερο ρόλο στην προσπάθεια του παιδιού να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του. Ας μη λησμονούμε ότι το πλεονάζον βάρος αποτελεί αφορμή δριμείας κριτικής στις μέρες μας, ακόμη και ανάμεσα στους ενήλικες – πόσο μάλλον ανάμεσα στις τάξεις των παιδιών και των εφήβων. Το τελευταίο λοιπόν που χρειάζεται το παιδί είναι μια ακόμη άσχημη κριτική από τους ίδιους του τους γονείς.

Ορισμένα μέτρα που πρέπει να προσέξουν οι γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά και τους έφηβους να διατηρούν ένα κανονικό βάρος για την ηλικία και το ύψος τους και να τρέφονται υγιεινά είναι τα εξής:

- Το παιδί πρέπει να μάθει να έχει **καθορισμένο ωράριο** φαγητού με καλή κατανομή των γευμάτων, ελαχιστοποίηση των σνακς και του τσιμπολογήματος και πλούσιο πρωινό. Μελέτες έχουν δείξει πως τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό, συνήθως έχουν μεγαλύτερο βάρος και χειρότερες

επιδόσεις στις εργασίες που απαιτούν [συγκέντρωση](#) και εγρήγορση, ενώ μοιάζουν πολλές φορές πιο κουρασμένα και νωχελικά.

- Τα παιδιά πρέπει να μάθουν από μικρή ηλικία να τρώνε **ποικιλία τροφών** όπως [λαχανικά](#), [φρούτα](#), όσπρια, [ψάρι](#), [κοτόπουλο](#) που είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και δεν περιέχουν πολλά λιπαρά και θερμίδες. Ο καλύτερος τρόπος διατροφής είναι η **μεσογειακή διατροφή** η οποία προτείνεται πλέον σε όλες τις χώρες του κόσμου ως η πιο υγιεινή και πρέπει να υιοθετείται απ' όλη την οικογένεια.
- Δοκιμάστε **καινούργια φαγητά ξανά και ξανά** ώσπου να αρέσουν στα παιδιά.
- Δίνετε διάφορες επιλογές στα παιδιά σας. π.χ μεταξύ δύο λαχανικών. Η επιλογή τους δίνει την **ανεξαρτησία** που συνήθως ζητάνε.
- Πρέπει οι μερίδες να είναι ελεγχμένες και κανονικές (**όχι μεγάλη ποσότητα φαγητού**). Καλύτερα να βάζουμε μικρότερη ποσότητα στο πιάτο και αν πεινάσουν θα ζητήσουν περισσότερο.
- **Δεν πρέπει να δωροδοκείτε** τα παιδιά με γλυκά ή παγωτά προκειμένου να κάνουν κάτι που θέλετε ή ως αμοιβή για την υπακοή τους. Να τα ενθαρρύνετε και να τα υποστηρίζεται ψυχολογικά, όχι να τα επικρίνετε.
- **Δεν πρέπει να πιστεύουμε** σε διάφορες λαϊκές δοξασίες του τύπου «θα πάρει το βάρος σε ύψος» αφού η επιστήμη σπάνια έχει αποδείξει ότι ένα παιδί θα αδυνατίσει από μόνο του.
- Πρέπει να προσεχθεί το τι τρώνε τα παιδιά **στο σχολείο** γι αυτό πρέπει να ελέγχεται το τι παίρνουν από το σπίτι αλλά και το αν οι σχολικές καντίνες λειτουργούν σε σωστή βάση. Τα σχολικά κυλικεία δεν είναι μόνο εμπόριο αλλά και διατροφική αγωγή των παιδιών.
- Να αποφεύγεται τα παιδιά να τρώνε **μπροστά από την τηλεόραση** ή μπροστά από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και να γίνεται προσπάθεια όλη η οικογένεια να τρώει μαζί. Έχει αποδειχθεί πως τα παιδιά που δεν τρώνε στο τραπέζι, τρώνε πιο λίγα φρούτα και λαχανικά και τρώνε πιο πολλά έτοιμα φαγητά. Γι' αυτό τα οικογενειακά γεύματα βελτιώνουν τη διατροφή του παιδιού.
- **Μαγειρεύετε μαζί** αφήνοντας τα παιδιά να χρησιμοποιούν τη φαντασία τους.
- Δημιουργήστε **κανόνες για φαγητά που θα φάνε** π.χ. να μην απαγορεύονται τα [αναψυκτικά](#) αλλά να περιορίζονται σε ειδικές περιπτώσεις, όπως γενέθλια και γιορτές.
- Προσφέρετε **μικρές ποσότητες γλυκών** για να μην νιώθει το παιδί ότι δεν δικαιούται να φάει κάτι γλυκό όταν το θέλει.

Εκτός από τα παραπάνω, θα πρέπει να ενθαρρύνεται η συμμετοχή των παιδιών σε φυσικές [δραστηριότητες](#) είτε αυτές λέγονται 'παιχνίδι εκτός σπιτιού', είτε πρόκειται για τη συμμετοχή τους σε αθλητικούς συλλόγους, σε ομάδες ή σε προγράμματα [γυμναστικής](#). Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά θα μπορέσουν να απαγκιστρωθούν από την 'εξάρτηση' της τηλεόρασης και των video-games, στο βαθμό που αυτό είναι εφικτό, και να στραφούν προς άλλες, πιο δημιουργικές, αθλητικές δραστηριότητες, οι οποίες, φυσικά, θα πρέπει να είναι συμβατές με τον τρόπο ζωής τους, τις προτιμήσεις τους και τα κοινωνικά τους πρότυπα.

Μην περιμένετε από τα παιδιά να δραστηριοποιηθούν μόνα τους. Γίνετε εσείς, για μια ακόμη φορά, το παράδειγμα προς μίμηση. Αν τα παιδιά δούνε ότι η φυσική σας κατάσταση, η διάθεση και η ευεξία σας αυξάνεται με τη φυσική [δραστηριότητα](#), είναι πολύ πιθανότερο να αυξήσουν και αυτά τη φυσική τους δραστηριότητα και να παραμείνουν δραστήρια στην υπόλοιπη ζωή τους.

Τα παιδιά και οι [έφηβοι](#) πρέπει να κινούνται και να αθλούνται όχι μόνο για τον έλεγχο του σωματικού βάρους αλλά και για την υγεία γενικότερα. Σωστή δραστηριότητα είναι αυτή που προσφέρει ευχαρίστηση στο παιδί και δεν γίνεται με καταναγκαστικό τρόπο.

Ορισμένοι τρόποι αύξησης της δραστηριότητας είναι οι εξής:

Αύξηση της κίνησης στην καθημερινότητα όπως περπάτημα μέχρι το σχολείο, συχνοί απογευματινοί περίπατοι, παιχνίδια στα διαλείμματα του σχολείου. Προώθηση αθλητικών δραστηριοτήτων (μπάσκετ, ποδόσφαιρο, ποδήλατο, γυμναστική, [κολύμπι](#) κλπ για διάστημα 45' τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα) και ελάττωση της σωματικής αδράνειας όπως ο περιορισμός τηλεόρασης και βίντεο-παιχνιδιών σε 1 έως 2 ώρες τη μέρα.

Η πορεία λοιπόν προς τη παχυσαρκία μπορεί να αποτραπεί αρκεί τα παιδιά να αποβάλουν από τη καθημερινότητα τους τη καθιστική ζωή, την αποχή από την [άσκηση](#), τις λανθασμένες διατροφικές επιλογές και να θέσουν στη ζωή τους πιο υγιεινά πρότυπα.

Όπως και με πολλά άλλα πράγματα, τα παιδιά κάνουν ό,τι κάνουν και οι γονείς τους, ενώ δεν ακούνε αυτά που λένε οι γονείς τους. Μερικοί γονείς μπορεί να τονίζουν τη σημασία της σωστής διατροφής και της άσκησης στα παιδιά τους, αλλά το μήνυμα αυτό δεν θα είναι αποτελεσματικό αν η δική τους διατροφή δεν αντανάκλα τα λεγόμενα τους. Πρέπει λοιπόν και οι ίδιοι οι γονείς να είναι έτοιμοι για μόνιμες αλλαγές των συνηθειών τους.

Στην εποχή του υπερκαταναλωτισμού και της αφθονίας των φαγητών, ας προσπαθήσουμε τουλάχιστον να κατευθύνουμε τα παιδιά μας σε πιο υγιεινούς τρόπους διατροφής φροντίζοντας να προλαμβάνουμε την παχυσαρκία και τα επακόλουθα της. Τα ευεργετήματα της επιτυχούς αντιμετώπισης θα συνοδεύουν το παιδί για όλη του τη ζωή.