

ΟΡΓΑΝΟΥΛΗΔΕΣ™

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ



5

ΣΟΥΠΕΡ ΜΥΣΤΙΚΑ

ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΤΟ ONASSIS.ORG ΚΑΙ ΣΤΟ EOM.GR

Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα υπό την επιστημονική αιγίδα του Εθνικού Οργανισμού Μεταμοσχεύσεων και του Υπουργείου Υγείας, με την υποστήριξη του Ιδρύματος Ωνάση



ONASSIS
FOUNDATION

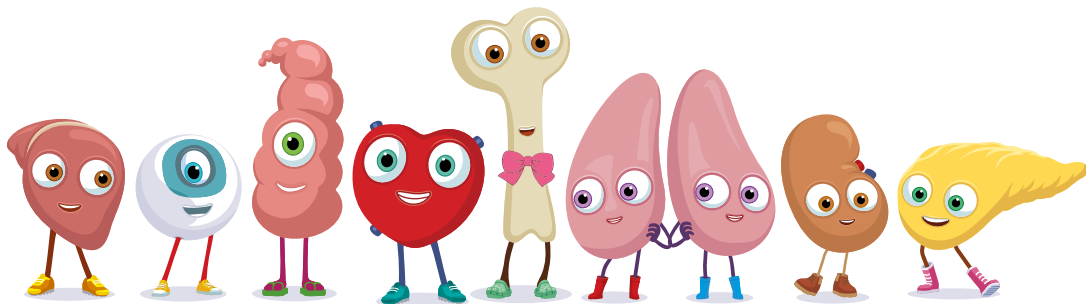
ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΟΡΓΑΝΟΥΛΗΔΕΣ

Οι Οργανούληδες είναι τα γενναία μας όργανα που μας κρατούν υγιείς αλλά και σώζουν ζωές! Η ομάδα τους αποτελείται από 9 όργανα, με αρχηγό τον Καπετάν Μυελό.

Πρόκειται για ένα πρωτοποριακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά ηλικίας 7 έως 11 ετών, που γεννήθηκε στην Αγγλία και σήμερα ταξιδεύει στα δημοτικά σχολεία της Σκωτίας, του Καναδά και από το 2021-22 και της Ελλάδας. Δημιουργός του προγράμματος είναι ο σκηνοθέτης, σεναριογράφος και γραφίστας Roydon Turner, ο οποίος μαζί με τη δημιουργική και επιστημονική του ομάδα εμπνεύστηκαν ένα σύνολο εκπαιδευτικών εργαλείων, τα οποία εμπλουτίζονται συνεχώς. Στόχος των Οργανούληδων είναι να μάθουν στα παιδιά τα πάντα για τη λειτουργία και τη φροντίδα των οργάνων του σώματος, αλλά για τη σπουδαιότητα της δωρεάς οργάνων.

Η βασική παρουσίαση των Οργανούληδων και τα συνοδευτικά εκπαιδευτικά εργαλεία, που βρίσκονται στο onassis.org και στο eom.gr, τώρα συμπληρώνονται και από αυτό τον οδηγό με χρήσιμες συμβουλές και σούπερ μυστικά για μια υγιεινή ζωή.

Γιατί το μέσα μας είναι που μετράει



Επιστημονική επιμέλεια στα ελληνικά: Γκουζιούτα Αγγελική, Κολοβού Σάντυ, Μενουδάκου Γιούλη

OUR PARTNERS



ONASSIS
FOUNDATION



Canadian
Blood
Services
BLOOD
PLASMA
STEM CELLS
ORGANS
& TISSUES



Giving
to help
others

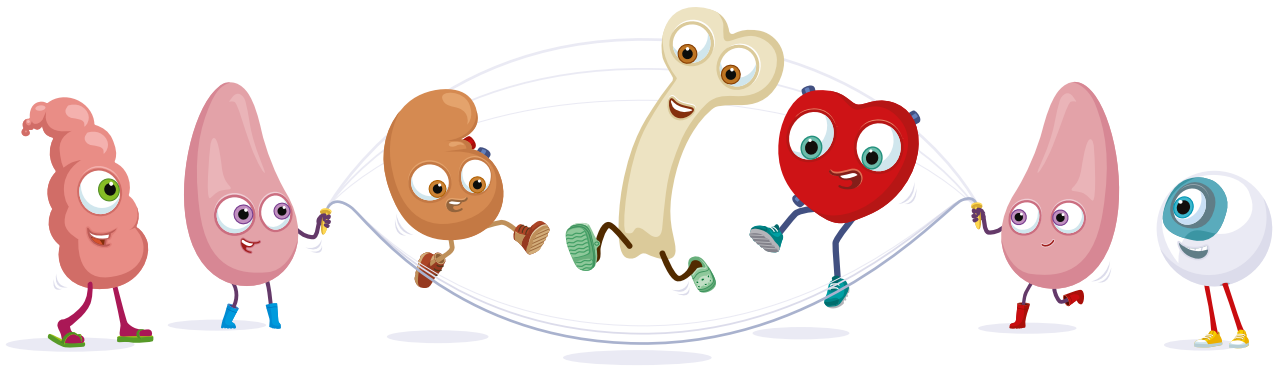
SUPPORTED BY



Blood and Transplant

ORGAN
DONATION
SCOTLAND





ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΟΥΛΗΔΩΝ ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ

Πέντε πολύ απλοί τρόποι για να παραμένουν τα παιδιά απόλυτα υγιή

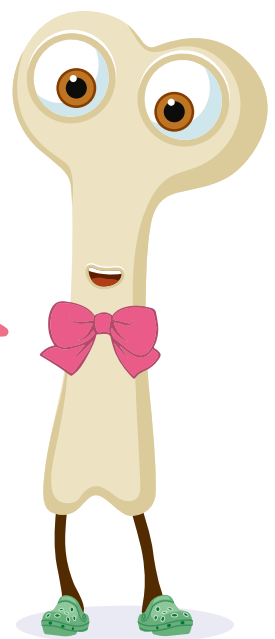
Όλοι θέλουμε τα παιδιά να ζήσουν πολλά χρόνια και να είναι υγιή. Αλλά πώς μπορούμε να το καταφέρουμε αυτό; Πολλές μελέτες δείχνουν ότι, αν φροντίζουμε σωστά το σώμα μας, από μικρή ηλικία μπορούμε να βελτιώσουμε σημαντικά την ποιότητα ζωής μας και ταυτόχρονα να μειώσουμε πάρα πολύ τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων, όπως είναι οι καρδιαγγειακές νόσοι, η υψηλή αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης και ο καρκίνος. Οι Οργανούληδες, λοιπόν, είναι εδώ για να μοιραστούν τα μυστικά για μια υγιεινή ζωή με παιδιά και γονείς!

Να, λοιπόν, 5 πανεύκολοι τρόποι για γερά παιδιά! Και για μεγάλους φυσικά!

5 μυστικά των Οργανούληδων που προτείνουν στα παιδιά για να είναι γερά:

1. ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ
2. ΚΑΝΤΕ ΕΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΘΟΝΕΣ
3. ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ
4. ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΠΟΛΥ ΝΕΡΟ
5. ΝΑ ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΠΟΛΥ

«Όπως θα διαπιστώσετε, δεν θέλουμε να κάνουμε τις ζωές των παιδιών μας βαρετές. Αυτό που θέλουμε είναι να τονίσουμε τη σημασία του μέτρου και της ισορροπίας και να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν υγιεινές συνήθειες που θα τα συνοδεύουν και στην ενήλικη ζωή τους. Τι περιμένετε; Ακολουθήστε μας -γονείς και παιδιά- αν θέλετε μια ζωή με περισσότερη υγεία, ευτυχία και διάρκεια! Φύγαμε!»





1. ΝΑ ΚΙΝΕΙΣΤΕ

Να, τι λέει η καρδιά: Μου αρέσει να είμαι δραστήρια! Να τρέχω, να χοροπηδάω, να χορεύω, να παίζω! Αυτές οι δραστηριότητες μου κάνουν καλό, με βοηθούν να γίνω πιο δυνατή και να παραμείνω υγιής!

Καθώς το σώμα αναπτύσσεται και αλλάζει, τα παιδιά έχουν ανάγκη από περισσότερη (και όχι λιγότερη) άσκηση σε σχέση με τους ενήλικες. Μόνο με τη σωματική δραστηριότητα ενδυναμώνονται τα οστά τους, η καρδιά και οι πνεύμονές τους.

Πόση σωματική δραστηριότητα χρειάζονται πραγματικά τα παιδιά για να παραμείνουν υγιή;
Τα παιδιά θα πρέπει να αφιερώνουν 60 λεπτά την ημέρα σε σωματικές δραστηριότητες και τουλάχιστον τρία 20λεπτα (ή περισσότερο) την εβδομάδα σε έντονες σωματικές δραστηριότητες. Η Φυσική Αγωγή στο σχολείο είναι μια καλή αρχή αλλά δεν αρκεί. Τα παιδιά χρειάζονται πολλή άσκηση, είτε αυτό σημαίνει να πάνε στην παιδική χαρά, είτε σε εξωσχολικές δραστηριότητες, είτε να συνοδεύσουν τον γονιό τους στη βόλτα με τον σκύλο.

Να, τι λέει η καρδιά: Δεν έχει σημασία αν τρέχεις, χορεύεις, κολυμπάς ή χοροπηδάς! Όταν κινείσαι περισσότερο, γίνομαι πιο δυνατή. Κι αυτό μας κάνει και τους δυο να νιώθουμε καλύτερα!

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα ενός δραστήριου τρόπου ζωής; Η κίνηση έχει πολλά πλεονεκτήματα για τα παιδιά:

- Βοηθά στην ανάπτυξη ενός υγιούς καρδιαγγειακού συστήματος, στη μυϊκή ενδυνάμωση και την ευλυγισία.
- Τα ενθαρρύνει να έχουν αυτοπεποίθηση ως προς τις σωματικές τους ικανότητες, πράγμα που τα βοηθά να εκτελούν με μεγαλύτερη ευκολία και επιδεξιότητα τα καθημερινά τους καθήκοντα.
- Βοηθά στην επίτευξη και διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και στη μείωση του λίπους.
- Μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη διάθεση. Μάλιστα η MIND (μια φιλανθρωπική οργάνωση για την ψυχική υγεία) συστήνει πλέον την άσκηση ως την πιο αποτελεσματική μέθοδο καταπολέμησης της κατάθλιψης.
- Τα βοηθά να κοιμούνται καλύτερα.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, υψηλής αρτηριακής πίεσης, καρδιακών προσβολών, ακόμα και καρκίνου.

ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

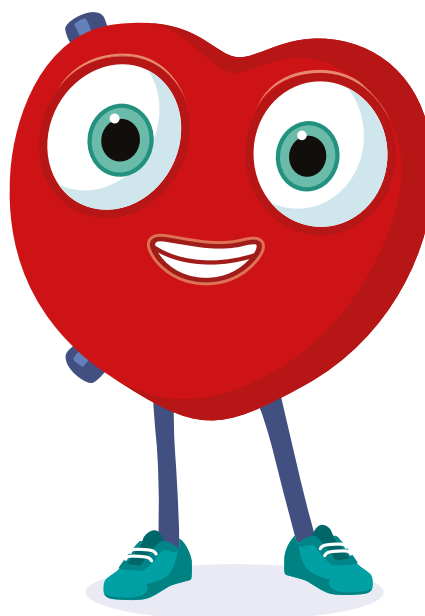
Σημαντικά βήματα:

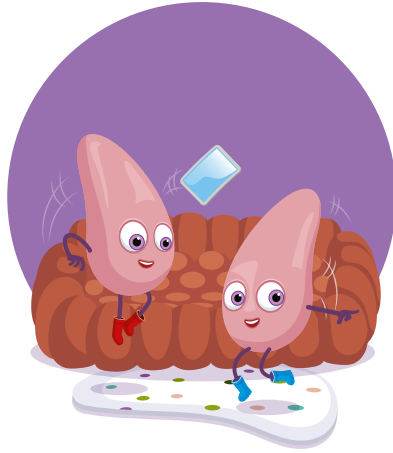
- Ξεκινήστε παρατηρώντας πόση άσκηση κάνουν πραγματικά τα παιδιά σας. Ρίξτε μια ειλικρινή ματιά και στο τι κάνετε εσείς. Δίνετε το καλό παράδειγμα; Αν τα παιδιά σας δεν ασκούνται επαρκώς, πάρτε την απόφαση να κάνετε κάτι γι' αυτό.
- Μιλήστε τους για τα οφέλη της άσκησης. Εξηγήστε γιατί είναι σημαντικό να ασκούμαστε επαρκώς και τι μπορείτε να κάνετε όλοι μαζί οικογενειακά για να αυξήσετε την άσκησή σας. Εξάλλου, τα παιδιά τρελαίνονται να κάνουν πράγματα με τους γονείς τους.
- Καταστρώστε ένα σχέδιο που θα είναι διασκεδαστικό και ρεαλιστικό και θα σας κάνει να κινείστε περισσότερο.
- Τι περιμένετε; Πάμε!

Οι κυριότερες συμβουλές της καρδιάς:

- Προτιμήστε τα παιδιά σας να περπατούν ή να παίρνετε μαζί το λεωφορείο, όποτε είναι δυνατό.
- Παίξτε όλη η οικογένεια μαζί παιχνίδια μέσα στο σπίτι, όπως το κρυφτό.
- Θέστε διασκεδαστικές σωματικές προκλήσεις στα παιδιά σας: Πόσο γρήγορα μπορούν να τρέξουν; Πόσο ψηλά μπορούν να πηδήσουν;
- Κάντε τη βόλτα στο πάρκο, στην παιδική χαρά μετά το σχολείο ή τα Σαββατοκύριακα συνήθεια.
- Παίξτε μαζί φρίσμπι ή κυνηγητό όταν είστε έξω.
- Πηγαίστε για ψώνια με τα πόδια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.
- Βάλτε τα παιδιά να σας βοηθήσουν στις δουλειές του σπιτιού. Η ηλεκτρική σκούπα είναι πολύ διασκεδαστικός τρόπος να κινηθεί κανείς!
- Πηγαίστε όλοι μαζί σαν οικογένεια για κολύμπι είτε στη θάλασσα είτε στο κολυμβητήριο.

«Ας συνεργαστούμε για να κάνουμε τα παιδιά να κινούνται περισσότερο. Τι καλύτερο από αυτό;»





2. ΚΑΝΤΕ ΕΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΘΟΝΕΣ

Να, τι λένε οι πνεύμονες: Στα παιδιά αρέσει να κάθονται και να κοιτούν μια οθόνη. Εμάς όμως δεν μας αρέσει να καθόμαστε στριμωγμένοι και να μην κάνουμε τίποτα, να μην κινούμαστε και να μη γεμίζουμε με όσο αέρα θα μπορούσαμε να γεμίζουμε.

Τα περισσότερα παιδιά, από τα νήπια έως τους εφήβους, αφιερώνουν ώρες κάθε μέρα μπροστά στις οθόνες. Οι έρευνες δείχνουν ξεκάθαρα ότι αυτό δεν τους κάνει καλό και πολλοί γιατροί πλέον συστήνουν τον περιορισμό των ωρών που τα παιδιά περνούν μπροστά στην οθόνη σε δύο ώρες το πολύ.

Στην αρχή, μπορεί τα παιδιά να παραπονεθούν αν οι γονείς τους μειώσουν την ώρα που περνούν μπροστά στις οθόνες, αλλά είναι αδιαμφισβήτητο ότι η υπερβολική έκθεση σε αυτές μόνο αρνητικές επιπτώσεις μπορεί να έχει στην υγεία τους. Κατ' αρχάς, πρόκειται για καθιστική δραστηριότητα. Δηλαδή, όταν τα παιδιά βλέπουν τηλεόραση ή κοιτούν την οθόνη ενός υπολογιστή ή τηλεφώνου, είναι καθισμένα και δεν κινούνται. Η σωματική δραστηριότητα –ακόμα και η απλή κίνηση– είναι απαραίτητη για την υγεία, ειδικά στα παιδιά. Οι άνθρωποι που είναι δραστήριοι αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακών νόσων, διαβήτη, καρκίνου και οστεοπόρωσης.

Αυτό το γνωρίζετε; Όσοι βλέπουν πολλή τηλεόραση, συνήθως έχουν κακές διατροφικές συνήθειες· καταναλώνουν πολλά αναψυκτικά και πρόχειρο φαγητό (junk food). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υπερφόρτωση του πεπτικού συστήματος, δυσκολεύοντας τη δουλειά του εντέρου, του παγκρέατος, των νεφρών και του ήπατος. Επιπλέον, όταν τα παιδιά περνούν την περισσότερη ώρα καθιστά και δεν κινούνται αρκετά, επηρεάζονται και οι πνεύμονες, η καρδιά και τα οστά.

Όμως, πόση ώρα περνούν πράγματι οι νέοι μπροστά σε μια οθόνη κάθε μέρα; Σύμφωνα με πρόσφατες εκτιμήσεις, τα παιδιά αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στην τηλεόραση, στα βιντεοπαιχνίδια ή στα τηλέφωνα τους παρά σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα (εκτός από τον ύπνο). Πόσες ώρες; Περίπου οκτώ ημερησίως! Και δεν είναι μόνο η τηλεόραση που επιδρά αρνητικά. Η έρευνα δείχνει ότι όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνουν οι νέοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τόσο πιο πιθανό είναι να υποφέρουν από άγχος και κατάθλιψη.

Να, τι λένε οι πνεύμονες: Τι; Οκτώ ώρες την ημέρα μπροστά σε μια οθόνη; Όσο και σε μια κανονική δουλειά δηλαδή! Φτάνει!! Όλοι όρθιοι! Πάμε να κινηθούμε! Δεν αντέχουμε άλλη οθόνη!

ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Σημαντικά βήματα:

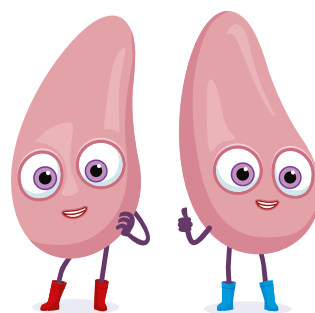
- Σημειώνετε πόσες ώρες την ημέρα περνούν τα παιδιά σας μπροστά σε μια οθόνη. Αν είναι πάνω από δύο, δείτε τι άλλο θα μπορούσαν να κάνουν. Έχουν άλλα ενδιαφέροντα, χόμπι ή δραστηριότητες;
- Αν σχεδιάζετε μεγάλες αλλαγές, τότε θα πρέπει να τις συζητήσετε πρώτα με τα παιδιά σας.
- Εξηγήστε τους γιατί είναι σημαντικό να υπάρχει ένα μέτρο σε ό,τι κάνουν.
- Παρατηρήστε τον εαυτό σας προσεκτικά και με ειλικρίνεια. Δίνετε το καλό παράδειγμα ή τα παιδιά σας κάνουν ό,τι κάνετε κι εσείς;
- Βρείτε κάποιες δραστηριότητες για εκείνα ώστε να έχουν εναλλακτικές. Έχετε στο σπίτι βιβλία, χειροτεχνίες, lego ή παιχνίδια που δεν χρειάζονται οθόνη;
- Αν χρειάζεστε περισσότερα πράγματα ώστε να τους προσφέρετε εναλλακτικές, πηγαίστε μαζί στη βιβλιοθήκη ή αγοράστε τους διασκεδαστικά παιχνίδια που δεν απαιτούν οθόνη. Δεν χρειάζεται να είναι κάτι ακριβό. Υπάρχουν πολλές οικονομικές επιλογές σε βιβλία και παιχνίδια.
- Καθιερώστε να περνάτε όλη η οικογένεια μαζί χρόνο τακτικά, χωρίς καθόλου οθόνες.

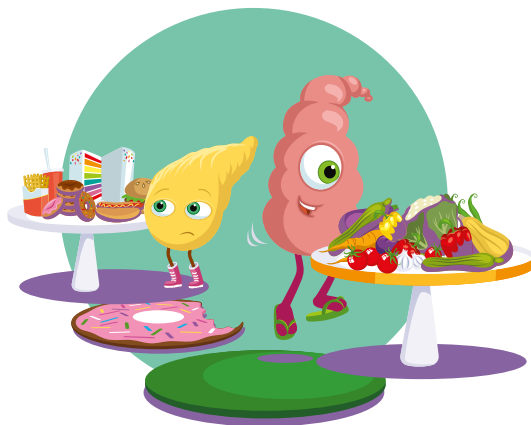
Οι κυριότερες συμβουλές των πνευμόνων:

- Όταν τα παιδιά σας βλέπουν τηλεόραση, βεβαιωθείτε ότι παρακολουθούν κάποιο πρόγραμμα που δεν έχει διαφημίσεις.
- Βάλτε όρια. Εξηγήστε στα παιδιά γιατί μειώνετε τον χρόνο που περνούν μπροστά σε μια οθόνη και ενημερώστε τα όταν ξεπερνούν το όριο.
- Χρησιμοποιήστε την οθόνη ως ανταμοιβή, αφού κάνουν τα μαθήματά τους, παίξουν έξω ή βοηθήσουν στις δουλειές του σπιτιού.
- Κλείστε την τηλεόραση όταν δεν βλέπετε. Αν είναι μονίμως ανοιχτή, μπαίνουν στον πειρασμό να βλέπουν συνέχεια.
- Καθιερώστε ημέρες όπου δεν θα βλέπετε καθόλου τηλεόραση ή δεν θα χρησιμοποιείτε καμία οθόνη. Αυτό βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν ότι υπάρχει ζωή και χωρίς οθόνη και ότι υπάρχουν πολύ περισσότερα πράγματα που μπορεί να κάνει κανείς.
- Μην τρώτε μπροστά στην τηλεόραση. Καθίστε με τα παιδιά σας στο τραπέζι για να φάτε.

Περιορίζοντας τον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη τα παιδιά, θα μπορέσετε να αυξήσετε τη σωματική τους δραστηριότητα, να μειώσετε τις διαφημίσεις ανθυγιεινών τροφών που βλέπουν και να τους δώσετε την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μια άλλη δραστηριότητα, είτε αυτό είναι το παιχνίδι με τους φίλους τους είτε το διάβασμα ενός βιβλίου.

Κι έτσι θα είμαστε όλοι πολύ πιο χαρούμενοι!





3. ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ

Να, τι λέει το πάγκρεας: Η δική μου δουλειά είναι να απορροφώ την ενέργεια από το φαγητό που τρώτε ώστε να έχετε τα «καύσιμα» που χρειάζεστε για να βγάλετε μια γεμάτη ημέρα! Όσο καλύτερο φαγητό τρώτε, τόσο περισσότερα καύσιμα μπορώ να παράξω!

Άσχημα τα νέα για το πρόχειρο φαγητό...

Αν και τα περισσότερα παιδιά λατρεύουν το πρόχειρο φαγητό και τα γλυκά, δεν τους κάνουν πραγματικά καθόλου καλό. Όταν δίνετε στα παιδιά σας πρόχειρο φαγητό, η βραχυπρόθεσμη εκτόξευση της γλυκόζης στο αίμα δεν είναι η μόνη συνέπεια. Οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις είναι πολύ χειρότερες.

- Οι θερμίδες των σακχάρων είναι «κενές», δηλαδή δεν περιέχουν θρεπτικά στοιχεία, βιταμίνες ή ιχνοστοιχεία. Ακόμα χειρότερο είναι το γεγονός ότι τα επεξεργασμένα σάκχαρα αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα διαχειρίζεται την τροφή: ωθείται να αποθηκεύει θερμίδες και μας κάνει να πεινάμε πιο γρήγορα. Οπότε, τρώμε περισσότερο και αποθηκεύουμε με τη μορφή λίπους μεγαλύτερο μέρος της τροφής μας.
- Το πρόχειρο φαγητό «μπλοκάρει» το σύστημά μας, κάνοντας πιο δύσκολη τη δουλειά του εντέρου, με παράπλευρες επιπτώσεις στο ήπαρ και τους νεφρούς.
- Η έλλειψη ποιοτικών θρεπτικών στοιχείων μπορεί να επηρεάσει μακροπρόθεσμα την καρδιά ή ακόμα και τα οστά.
- Το πρόχειρο φαγητό δεν στερεί απλώς από τα παιδιά τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία για την υγιή τους σωματική ανάπτυξη αλλά επηρεάζει και τη διανοητική τους ανάπτυξη. Ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι τα παιδιά που τρέφονταν κυρίως με επεξεργασμένες τροφές στην ηλικία των τριών ετών είχαν χαμηλότερο IQ στην ηλικία των οκτώ, ενώ όσα ακολουθούσαν πιο υγιεινή διατροφή είχαν και υψηλότερο IQ.

Να, τι λέει και το έντερο: Η λύση είναι, όπως και στα περισσότερα πράγματα, το μέτρο. Η περιστασιακή κατανάλωση πρόχειρου φαγητού δεν πειράζει. Βεβαιωθείτε, όμως, ότι δεν είναι κάτι που γίνεται τακτικά.

Αυτό το γνωρίζατε; Τα τελευταία 300 χρόνια, η μέση κατανάλωση σακχάρων ανά άτομο αυξήθηκε από τα 1,8 κιλά ετησίως σε σχεδόν 91 κιλά! Τα τελευταία 100 χρόνια, το ποσοστό του διαβήτη αυξήθηκε από 3 ανά 100.000 άτομα σε 8.000 ανά 100.000. Δηλαδή, μιλάμε για αύξηση σχεδόν 3.000%. Δεν είναι να απορεί κανείς που η ζάχαρη αποτελεί τη βασική αιτία της πανδημίας παχυσαρκίας που παρατηρείται στις αναπτυγμένες χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο.

Να, τι λέει το ήπαρ: Προσπαθώ να ακούω το πάγκρεας όταν μου στέλνει ινσουλίνη, αλλά αν έχω καταναλώσει πολλή ζάχαρη, εγώ απορρυθμίζομαι κι εσύ νιώθεις ακόμα πείνα, αν και μόλις έφαγες.

Ποιες είναι, λοιπόν, οι καλές τροφές;

Πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά, πολλά δημητριακά ολικής άλεσης και λίγη άπαχη πρωτεΐνη. Αυτό είναι το καλύτερο για τον οργανισμό μας, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Γιατί πρέπει να προσπαθούμε να καταναλώνουμε πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα; Γιατί οι τροφές αυτές:

- είναι καλές πηγές καλίου, ινών και βιταμινών C, A και B
- έχουν χαμηλά λιπαρά
- μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης συγκεκριμένων μορφών καρκίνου
- ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα
- εξασφαλίζουν πιο υγιή επιδερμίδα και μάτια.

Να, τι λέει το λεπτό έντερο: Χωρίς επαρκή ποσότητα φρούτων και λαχανικών, τα όργανά σας δεν λαμβάνουν τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για να λειτουργούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την καρδιά, το ήπαρ και το πάγκρεας αλλά και να δυσκολέψει την πέψη, που είναι η δική μου δουλειά.

ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Σημαντικά βήματα:

- Μάθετε να διαβάζετε τις ετικέτες των τροφίμων. Τα πάντα έχουν ζάχαρη, από το ψωμί μέχρι τα δημητριακά και τα φασόλια κονσέρβα. Η σουκρόζη, η γλυκόζη, η φρουκτόζη, η δεξτρόζη και το σιρόπι είναι όλα γλυκαντικές ουσίες, όπως η ζάχαρη. Τα συστατικά στις ετικέτες εμφανίζονται με τη σειρά περιεκτικότητάς τους στο προϊόν. Αν η ζάχαρη, δηλαδή, είναι ένα από τα πρώτα συστατικά, αυτό σημαίνει ότι είναι βασικό συστατικό του προϊόντος. Καλύτερα να μην το αγοράσετε!
- Τα αναψυκτικά, τα ισοτονικά ροφήματα και τα φρουτοποτά αποτελούν τη μεγαλύτερη πηγή σακχάρων στην παιδική διατροφή. Σταματήστε να τα καταναλώνετε και προτιμήστε το νερό και για εσάς και για τα παιδιά σας.
- Περιορίστε την κατανάλωση γλυκών και πρόχειρου φαγητού μόνο σε ιδιαίτερες περιστάσεις, όχι πάνω από μία φορά την εβδομάδα.
- Μάθετε πώς να μαγειρεύετε μόνοι σας, εξαρχής, τα αγαπημένα σας προσσκευασμένα γεύματα. Έτσι, θα είναι και πιο νόστιμα και πιο υγιεινά.
- Αντικαταστήστε τα επεξεργασμένα σνακ με φρούτα και φρέσκα λαχανικά και πάντα να έχετε διαθέσιμα πολλά υγιεινά τρόφιμα.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας καταναλώνουν φρούτα ή λαχανικά με κάθε γεύμα, αλλά δώστε ακόμα μεγαλύτερη σημασία στο να ξεκινούν την ημέρα τους με ένα υγιεινό γεύμα.

Οι κυριότερες συμβουλές του λεπτού εντέρου και του παγκρέατος:

- Κάντε το φαγητό διασκεδαστικό. Το κουνουπίδι μπορεί να αρέσει περισσότερο στα παιδιά σας αν είναι ογκρατέν ή οι πιπεριές αν είναι πάνω σε μια πίτσα. Δοκιμάστε να μαγειρέψετε τα λαχανικά με διάφορους τρόπους. Τα ψητά λαχανικά μπορεί να είναι πολύ πιο νόστιμα από τα βραστά.
- Καθιερώστε σαν κανόνα να δοκιμάζουν έστω μία μπουκιά. Τα παιδιά πρέπει να εκτεθούν σε ένα τρόφιμο 8-10 φορές πριν το συνηθίσουν. Οπότε, ενθαρρύνετε τα να δοκιμάζουν έστω μία μόνο μπουκιά από κάτι καινούριο ή από υγιεινά τρόφιμα που πριν δεν τους άρεσαν.
- Κάντε αλημείες. Δώστε στα παιδιά σας να δοκιμάσουν κάτι διαφορετικό, κάτι ενδιαφέρον. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά φρούτα και λαχανικά, σε διάφορα ελκυστικά χρώματα. Βάλτε τα να δοκιμάσουν διάφορα από αυτά, σαν παιχνίδι.
- Μαγειρέψτε μαζί με τα παιδιά σας (ή φυτέψτε φρούτα και λαχανικά). Είναι πολύ πιο πιθανό να τα φάνε.
- Να είστε επιφυλακτικοί με τα προϊόντα χαμηλών λιπαρών. Συνήθως αντικαθιστούν το λίπος με σάκχαρα.
- Το ίδιο ισχύει και για τα προϊόντα χωρίς ζάχαρη. Βεβαιωθείτε ότι η ζάχαρη δεν έχει απλώς αντικατασταθεί με εξίσου βλαβερές γλυκαντικές ουσίες όπως η σουκραλόζη, η ασπαρτάμη, η σακχαρίνη και η ακεσουλφάμη Κ. Όλες αυτές οι ουσίες πρέπει να αποφεύγονται.
- Προσφέρετε για επιδόρπιο ή για σνακ στα παιδιά σας φρέσκα φρούτα. Αν δεν τα θέλουν, μάλλον δεν πεινάνε. Μην αγοράζετε καν τρόφιμα με ζάχαρη. Αν δεν τα έχετε σπίτι σας, ούτε τα παιδιά μπορούν να τα φάνε ούτε εσείς μπαίνετε στον πειρασμό να τους τα προσφέρετε.
- Ξεχάστε το πρωινό με δημητριακά που περιέχουν ζάχαρη. Τα περισσότερα δημητριακά που απευθύνονται σε παιδιά έχουν πολλή ζάχαρη.
- Αντικαταστήστε τα γιαούρτια με γεύσεις και γλυκαντικά με απλό γιαούρτι στο οποίο μπορείτε να προσθέσετε φρούτα.
- Μην απαγορεύετε κανένα τρόφιμο. Κάτι τέτοιο θα δημιουργούσε τσακωμούς και σύγχυση. Αντί γι' αυτό, περιορίστε την ποσότητα και συχνότητα συγκεκριμένων τροφίμων και εξηγήστε στα παιδιά σας γιατί.





4. ΝΑ ΠΙΝΕΤΕ ΠΟΛΥ ΝΕΡΟ

Να, τι λέει ο νεφρός: Λατρεύω το νερό! Είναι δροσιστικό και αναζωογονητικό. Είναι τόσο καλό που με κάνει να νιώθω σε τέλεια φόρμα!

Τσάι, καφές, χυμοί, αναψυκτικά... Τόσα ροφήματα που ανταγωνίζονται ποιο θα μας ξεδιψάσει πρώτο, αλλά μόνο μία επιλογή υπερέχει όλων: το νερό. Γιατί το νερό είναι η καλύτερη επιλογή; Πολύ απλά γιατί αυτό χρειάζεται το σώμα μας. Ενώ μπορούμε να επιβιώσουμε εβδομάδες χωρίς τροφή, χωρίς νερό δεν θα αντέχαμε πάνω από δύο μέρες.

Σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, το σώμα μας αποβάλλει νερό μέσω των ούρων και του ιδρώτα. Είναι ζωτικής σημασίας να αναπληρώνουμε αυτήν την απώλεια, αλλά τα περισσότερα ροφήματα δεν βοηθούν πραγματικά. Ο καφές και τα αναψυκτικά συνήθως έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε καφεΐνη που μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη αφυδάτωση. Επιπλέον, τα αναψυκτικά, τα φρουτοποτά και άλλα γλυκά ροφήματα περιέχουν πολλή ζάχαρη, που είναι κακή για την υγεία των παιδιών. Και για τα ροφήματα με τεχνητές γλυκαντικές ουσίες υπάρχουν σοβαρές ανησυχίες. Όλα αυτά ασκούν πίεση στους νεφρούς, ενώ κάνουν το έντερο και το ήπαρ να δουλεύουν πολύ πιο σκληρά. Η αφυδάτωση μπορεί να δυσκολέψει ακόμα και την καρδιά.

Αυτό το γνωρίζετε; Πολλά παιδιά είναι αφυδατωμένα. Συμπτώματα της αφυδάτωσης είναι η δίψα, η ξηροδερμία, τα σκουρόχρωμα ούρα και η κόπωση. Αν τα παιδιά σας είναι διαρκώς αφυδατωμένα, ίσως υποφέρουν από χρόνια αφυδάτωση. Τα συμπτώματα αυτής της πάθησης περιλαμβάνουν: διαταραχές της πέψης, όπως καούρα και δυσκοιλιότητα, σύγχυση ή/και άγχος, ουρολοιμώξεις και υψηλή χοληστερόλη.

Να, τι λέει ο νεφρός: Αν δεν μου δίνεις αρκετό νερό, αρχίζω να μην αισθάνομαι καλά και δυσκολεύω πραγματικά τη ζωή και των δυο μας.

ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Σημαντικά βήματα:

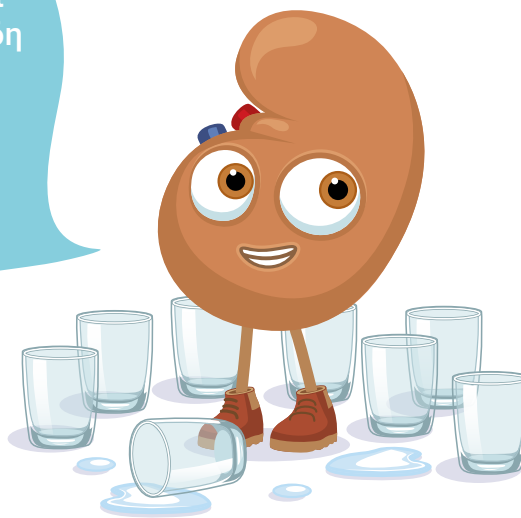
- Εξετάστε τι πραγματικά πίνουν τα παιδιά σας κάθε μέρα. Εσείς; Δίνετε το καλό παράδειγμα;
- Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα ποτήρι νερό.
- Πίνετε τουλάχιστον ένα ποτήρι νερό με κάθε γεύμα.
- Μην αγοράζετε μεγάλα μπουκάλια αναψυκτικών ή φρουτοποτών.
- Περιορίστε την κατανάλωση τσαγιού και καφέ.

Κάντε το νερό το ρόφημα που καταναλώνετε πιο συχνά στο σπίτι!

Οι κυριότερες συμβουλές του νεφρού:

- Πολλά παιδιά δεν έχουν συνηθίσει τη γεύση του νερού. Ίσως βοηθήσει αν προσθέσετε μια φέτα λεμόνι ή λίγο φρέσκο δυόσμο.
- Στα παιδιά αρέσει πολύ ο πάγος στα ροφήματά τους. Τα παγάκια σε αστεία σχήματα μπορεί να τα βοηθήσουν να το συνηθίσουν.
- Δώστε τους ένα οικολογικό καλαμάκι όταν πίνουν νερό. Τα παιδιά λατρεύουν τα καλαμάκια!
- Αφήστε τα να διαλέξουν το δικό τους ιδιαίτερο ποτήρι νερού, π.χ. ένα ποτήρι με κάποιον χαρακτήρα ή σχέδιο που αγαπάνε.
- Φροντίστε το νερό να είναι εύκολα προσιτό, π.χ. βάλτε μια κανάτα με νερό σε σημείο που να μπορούν να τη φτάσουν. Αν τα παιδιά σας είναι πιο μικρά, να έχετε πάντα ένα γεμάτο παγουρίνο σε σημείο που να μπορούν να το φτάσουν.
- Αγοράστε ένα φίλτρο νερού. Θα βελτιωθεί τόσο η γεύση όσο και η ποιότητα του πόσιμου νερού.

«Υγιεινό φαγητό και πολύ νερό. Νιώθω ήδη καλύτερα και μόνο που το σκέφτομαι!»





5. ΝΑ ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΠΟΛΥ

Να, τι λένε τα μάτια: Ξέρεις τι μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα ακόμη και από έναν ξεκούραστο βραδινό ύπνο; Ένας υπνάκος ακόμα!

Όλοι κοιμόμαστε κάθε βράδυ, αλλά πολλοί άνθρωποι –συμπεριλαμβανομένων πολλών παιδιών– δεν κοιμούνται αρκετά. Στους ενηλίκους, η συνιστώμενη διάρκεια ύπνου είναι επτά με οκτώ ώρες κάθε βράδυ, αλλά τα παιδιά χρειάζονται περισσότερες· περίπου δέκα ώρες τα παιδιά έως δώδεκα ετών και εννιά οι έφηβοι.

Τα παιδιά που σε τακτική βάση δεν κοιμούνται αρκετά, γρήγορα υποφέρουν από έλλειψη ύπνου. Για την ακρίβεια, ακόμα και μια βραδιά διαταραγμένου ή κακού ύπνου μπορεί να επιδράσει αρνητικά στην υγεία και στην απόδοσή τους. Τα βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα είναι:

- αυξημένο άγχος και στρες
- υπνηλία
- κακή μνήμη
- έλλειψη συγκέντρωσης στο σχολείο
- αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα.

Μακροπρόθεσμα, η έλλειψη ύπνου μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες και στην ενήλικη ζωή.

ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Σημαντικά βήματα:

Μπορείτε να κάνετε πολλά πράγματα για να βελτιώσετε την ποσότητα και την ποιότητα του ύπνου των παιδιών σας.

- Το υπνοδωμάτιό τους πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο σκοτεινό. Ακόμα και το λίγο φως μπορεί να «χαλάσει» το εσωτερικό ρολόι του σώματος και να διαταράξει τον ύπνο. Γι' αυτό κάντε το υπνοδωμάτιό τους όσο το δυνατόν πιο σκοτεινό όταν κοιμούνται.
- Ακολουθήστε συγκεκριμένο πρόγραμμα ύπνου. Το σώμα μας αναπτύσσει ρυθμό. Οπότε, αν τα παιδιά σας πηγαίνουν για ύπνο και ξυπνάνε την ίδια ώρα, θα αναπτύξουν ένα μοτίβο και θα αποκοιμούνται πιο εύκολα.
- Αποφύγετε την τηλεόραση, τον υπολογιστή ή το κινητό πριν τον ύπνο. Οι οθόνες εκπέμπουν φως απευθείας στα μάτια μας, το οποίο διεγείρει τον εγκέφαλο και διαταράσσει το φυσιολογικό μοτίβο ύπνου/ξυπνήματος, με αποτέλεσμα να είναι πιο δύσκολο να αποκοιμηθούμε.
- Βγάλτε την τηλεόραση από το παιδικό δωμάτιο και σκεφτείτε την πιθανότητα να μην τα αφήνετε να έχουν τάμπλετ ή τηλέφωνο τη νύχτα στο δωμάτιό τους, αν τα χρησιμοποιούν πριν κοιμηθούν.
- Αποφύγετε την καφεΐνη κοντά στην ώρα του ύπνου. Η καφεΐνη είναι διεγερτική ουσία που μπορεί να μας εμποδίσει να κοιμηθούμε. Οπότε, πείτε όχι στα αναψυκτικά αργά το απόγευμα.
- Ένα ζεστό μπάνιο ή ντους πριν τον ύπνο είναι ένας τέλειος τρόπος να τα κάνετε να νυστάξουν.
- Αν το παιδί σας έχει προβλήματα ύπνου (δυσκολία να αποκοιμηθεί ή διακεκομμένο ύπνο), θα βρείτε στο διαδίκτυο πολύ περισσότερες ιδέες για να το βοηθήσετε να κοιμηθεί καλύτερα. Αν το πρόβλημα είναι χρόνιο, θα πρέπει να απευθυνθείτε στον γιατρό σας για να σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχουν άλλα υποκείμενα προβλήματα υγείας.

Οι κυριότερες συμβουλές των ματιών:

- Αν έχετε περισσότερα από ένα παιδιά, ίσως πρέπει να πηγαίνουν για ύπνο διαφορετική ώρα, ανάλογα με το ρολόι του σώματός τους και την ηλικία τους.
- Ορίστε ένα πρόγραμμα και ακολουθήστε το ακόμα και τα Σαββατοκύριακα. Αν το Σαββατοκύριακο το πρόγραμμα ύπνου αλλάζει ριζικά, διαταράσσεται και ο ύπνος της εβδομάδας που θα ακολουθήσει.
- Κλείστε την τηλεόραση δύο ώρες πριν την ώρα ύπνου. Η παρακολούθηση οθονών σταματά την παραγωγή μελατονίνης, της ορμόνης του ύπνου.
- Μειώστε τη θερμοκρασία. Η βέλτιστη θερμοκρασία για τον ύπνο είναι γύρω στους 20°C.
- Σιγουρευτείτε ότι τα παιδιά σας δεν φοβούνται το βράδυ. Αντιμετωπίστε τυχόν τέτοιους φόβους.
- Ασκούνται επαρκώς τα παιδιά σας; Αν δεν έχουν κουραστεί σωματικά, θα είναι δυσκολότερο να αποκοιμηθούν.
- Δώστε μια ξεχωριστή νότα στην ώρα του ύπνου. Αφιερώστε λίγα λεπτά στα παιδιά σας μέχρι να κοιμηθούν. Μπορείτε να τους διαβάσετε, να τους τραγουδήσετε ή, αν είναι μεγαλύτερα, απλώς να συζητήσετε μαζί τους.



**ONASSIS
FOUNDATION**