**Συμβουλές Για Την Διατροφή Του Παιδιού-Όσον αφορά του γονείς.**

**1**)Mαγειρεύετε στο σπίτι και αφήνετε τα παιδιά να συμμετέχουν στην διαδικασία του μαγειρέματος. Τρώτε όλοι μαζί στο τραπέζι και όχι μπροστά στην τηλεόραση γιατί το παιδί "ξεχνιέται'' με αποτέλεσμα να καταναλώνει περισσότερη ποσότητα του φαγητού χωρίς να πεινάει ή ενώ έχει ήδη χορτάσει.

**2)** Το παιδί μην το "αναγκάζεται" να τρώει, όταν δεν πεινάει. Το παιδί θα πρέπει να τρώει όταν νιώθει πραγματική πείνα.

**3)**Eλέγχετε τις ποσότητες που καταναλώνει το παιδί. Ακόμα και αν δεν αδειάσει το πιάτο του, μην το πιέσετε αν δεν πεινάει να καταναλώσει παραπάνω ποσότητα φαγητού.

**4)**Τα τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται αργά και όχι βιαστικά, διότι το καλό και αργό μάσημα διευκολύνει την πέψη.

**5)**Να μάθει το παιδί να εξοικειώνεται με το να καταναλώνει φρούτα και λαχανικά (4-5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα).

**6**)Μην καταναλώνετε κατά την ώρα του φαγητού αναψυκτικά ή υγρά, διότι επιβραδύνουν τη διαδικασία της πέψης.

**7)** Μην απαγορεύετε τελείως από τη διατροφή των παιδιών τις λιχουδιές και τα γλυκά. Απλά, περιορίσετε την ποσότητα και τη συχνότητα κατανάλωσής τους. Τα γλυκά είναι ιδανικότερο να καταναλώνονται ως σνακ αλλά προτιμότερο το πρωί, διότι μέχρι το βράδυ θα έχει αρχίσει ήδη η διαδικασία της πέψης και το παιδί μέχρι το βράδυ δε θα το έχει ''αφομοιώσει'' ο οργανισμός του.

**8**) Φροντίστε τα παιδιά σας να καταναλώνουν ένα σωστό πρωινό (π.χ γάλα με δημητριακά, ή φρυγανιές με μέλι ή ρυζόγαλο ή μπάρα δημητριακών ή γιαούρτι με μέλι και φρυγανιές ,ή τυρί χαμηλών σε λιπαρά μαζί με φρυγανιές).

**9)**Αποφύγετε να τρώνε τα παιδιά κόκκινο κρέας περισσότερο από δύο φορές την εβδομάδα. Επιλέξτε το ψάρι ή το κοτόπουλο ή τη γαλοπούλα.

**10)**Εισάγετε στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών γευστικά και υγιεινά σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας (π.χ 1 κομμάτι κέικ με καστανή ζάχαρη ή φρούτα,ή μπάρες δημητριακών, κουλούρι ή τοστ).

**11**) Μην αυτοσχεδιάζετε τις διατροφές των παιδιών, διότι η παιδική διατροφή αποτελεί το "πολύτιμο λίθο" για τη συνέχιση της πορείας της ζωής του παιδιού καθώς το παιδί βρίσκεται στην ανάπτυξη. Είναι προτιμότερο να συμβουλευτείτε έναν ειδικό διατροφολόγο-διαιτολόγο πτυχιούχο ανώτερης-ανώτατης εκπαίδευσης (Α.Τ.Ε.Ι-Α.Ε.Ι) που θα ασχοληθεί ξεχωριστά για κάθε παιδί με τη διατροφή του, αφού οι ενεργειακές του ανάγκες είναι διαφορετικές από παιδί σε παιδί. Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να μάθει να τρώει σωστά το παιδί και ύστερα να ελέγξουμε το βάρος του κάτι το οποίο αποτελεί δευτερεύον παράγοντα, καθώς το μέλημα μας είναι να επιβραδύνουμε τον ρυθμό αύξησης του βάρους του παιδιού.

 **12)**Μη χρησιμοποιείτε το φαγητό ως "ανταμοιβή" δηλαδή πολλές φορές λέμε στο παιδί αν φας όλο σου το φαί θα σου δώσω σοκολάτα ή αν γράψεις καλά θα σου φτιάξω το αγαπημένο σου φαγητό. Η ανταμοιβή μπορεί να αντικατασταθεί με κάτι άλλο για παράδειγμα να γράψετε το παιδί σας σε γυμναστήριο ή σε κάποιο αθλητικό σύλλογο ή ακόμα να του αγοράσετε ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι διατροφής.

Σας ευχαριστώ πολύ!