



**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΑΠΟ
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ
ΗΛΙΚΙΑ**

**ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΒΟΛΤΑ**

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (ΟΡΙΣΜΟΣ)

Ως συναισθηματική διατροφή ορίζεται η κατανάλωση φαγητού που προκύπτει όχι από βιολογική πείνα, αλλά ως αποτέλεσμα διάφορων αρνητικών συναισθημάτων, όπως

- ο η λύπη,
- ο θυμός,
- το άγχος
- και η ανία.

Συχνά, η συγκεκριμένη συμπεριφορά οδηγεί σε ενοχή, ένα ακόμα αρνητικό συναίσθημα και έτσι οδηγούμαστε σε έναν φαύλο κύκλο, που είναι πιθανό να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους.



ΣΩΜΑΤΙΚΗ vs ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΕΙΝΑ

HEALTH JOURNAL

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΕΙΝΑ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΕΙΝΑ
Στο στομάχι, γουργουρίζει, πονά, αίσθημα κενού	Πού τη νιώθεις Στο στόμα, θέλεις κάτι να μασήσεις, νιώθεις το στόμα στεγνό
Πότε τη νιώθεις; Σταθερές ώρες, 3-4 ώρες απόσταση	Όταν βαριέσαι, όταν κάτι έχει συμβεί, συνήθως το βράδυ
Πώς τρώς; Τρώς αργά, ενσυνείδητα	Τρώς γρήγορα, χωρίς έλεγχο
Ποικιλία τροφών	Έντονες γεύσεις, λιπαρά φαγητά
Κοινωνικά, με παρέα	Μόνος, αίσθημα ντροπής τύψεις



ΠΟΤΕ ΕΝΝΟΟΥΜΕ ΌΤΙ ΤΡΩΜΕ ΑΣΥΝΑΙΣΘΗΤΑ



ΠΟΤΕ ΕΝΝΟΟΥΜΕ ΟΤΙ ΤΡΩΜΕ ΑΣΥΝΑΙΣΘΗΤΑ?

- ο όταν η κατανάλωση τροφής γίνεται μέχρι να είμαστε υπερπλήρης ή να μην αισθανόμαστε καλά,
- ο όταν μασουλάμε συνέχεια φαγητό χωρίς την αίσθηση της γεύσης,
- ο όταν βρισκόμαστε να τρώμε σε χώρους που μας αποσπάται η προσοχή,
- ο όταν βιαζόμαστε να φάμε,
- ο όταν έχουμε δυσκολία να θυμηθούμε τη γεύση, τη μυρωδιά και την όψη του φαγητού που μόλις καταναλώσαμε.



MINDFULL EATING



- **Τι είναι το mindful eating;** (ενσυνείδητη διατροφή)

Είναι μια πρακτική που εφαρμόζουμε στον προγραμματισμό των γευμάτων μας και ουσιαστικά μας καλεί να σκεφτούμε λογικά τους λόγους που μας οδηγούν να καταλώνουμε συγκεκριμένες τροφές σε συγκεκριμένες στιγμές.



Η ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΤΑΣΗ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΣΤΑ ΕΞΗΣ:

- Να τρώμε μόνο όταν πεινάμε
- Βοηθά στη διαδικασία της πέψης καθώς μας αποτρέπει από άσκοπα τσιμπολογήματα, ιδιαίτερα σε βραδινές ώρες
- Συντελεί στην τήρηση του προγράμματος της διαίτας μας, αν έχουμε αποφασίσει ότι θέλουμε να χάσουμε κάποια κιλά
- Μειώνει το στρες, όπως κάθε άλλη ενσυνείδητη πρακτική
- Μας προσανατολίζει προς πιο υγιεινές επιλογές, μια και όταν έχουμε απόλυτη συνείδηση του τι τρώμε, θα αποφύγουμε τα πιο ανθυγιεινά.



ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τα παιδιά φαίνεται να εκδηλώνουν και αυτά συναισθηματική κατανάλωση φαγητού (να καταναλώνουν, δηλαδή, φαγητό ως απάντηση σε αρνητικά και θετικά συναισθήματα)



ΣΑΣ ΘΥΜΙΖΟΥΝ ΚΑΤΙ ΟΙ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΦΡΑΣΕΙΣ ??

- «Έλα τώρα μια μπουκιτσα έμεινε στο πιάτο , μην αφήνεις την δύναμη σου ...»
- Αν φας όλο το φαγητό σου , θα πάρουμε παγωτό
- Μπράβο το έφαγες όλο! Είσαι υπέροχος !
- Μετά το εμβόλιο θα πάρουμε γλειφιτζούρι και ότι άλλο γλυκό θέλεις!
- Αν είσαι καλό παιδί θα φας pizza το βραδυ
- Θα δεις τηλεόραση (θα σου δώσω το κινητό), αν πρώτα φας όλο το φαγητό σου !
- έλα είσαι μια χαρά , δεν έπαθες και τίποτα !θα πάρουμε και μια σοκοφρετα τώρα και όλα καλά !



ΕΡΕΥΝΑ

ΠΑΡΕΧΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΤΡΟΦΗ ??

Στις 25 του Απρίλη 2017 δημοσιεύτηκε στο journal *Child Development* έρευνα η οποία είναι αποτέλεσμα επιστημονικής συνεργασίας πανεπιστημίων και εκπαιδευτικών ιδρυμάτων της Βρετανίας και της Νορβηγίας.



ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Σκοπός ήταν να αποκαλυφθεί το κατά πόσο γονείς οι οποίοι παρέχουν «συναισθηματική τροφή» προάγουν την δημιουργία συναισθηματικά διατρώμενων παιδιών και πιθανόν εφήβων και κάποια στιγμή ενηλίκων κάτι που ασφαλώς άμεσα μπορεί να συσχετισθεί με την παχυσαρκία και τις διατροφικές διαταραχές.
- Για τις ανάγκες της έρευνας πάνω από 800 παιδιά στη Νορβηγία αξιολογήθηκαν σταδιακά στις ηλικίες των 4,6,8 και 10 ετών.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Τα παιδιά στα οποία κατά την ηλικία των 4-6 ετών η τροφή προσφερόταν από τους γονείς ή και τους φροντιστές τους **ως μέσο ικανοποίησης και κατευνασμού της όποιας έντασης**, παρουσίαζαν μια έντονη τάση για «συναισθηματικό» φαγητό αργότερα στις ηλικίες των 8-10.
- Τα παιδιά τα οποία ευκολότερα αναστατώνονταν(σε σχέση με τα πιο ψύχραιμα παιδιά) και ταυτόχρονα είχαν **δυσκολία στο να τα καταφέρουν να σταθούν απέναντι στις δυσκολίες των συναισθημάτων** τους,είχαν την τάση να επιζητούν τροφές με υψηλότερες θερμίδες και εφόσον συχνά κατέφευγαν στο «λιμανάκι» του συναισθηματικού φαγητού είχαν και την τάση να είναι υπέρβαρα.





ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ;

- Αυτή η μελέτη δείχνει ότι η συναισθηματική κατανάλωση φαγητού ως απάντηση σε θετικά και αρνητικά συναισθήματα είναι εμφανής από νωρίς στην παιδική ηλικία, αλλά και ότι αυτή η συμπεριφορά αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια αυτής της ηλικίας.
- Σημαντικό είναι επομένως να εκπαιδεύουμε από νωρίς τα παιδιά να αποκρίνονται στα αισθήματα πείνας και κορεσμού και να αποσυνδέουμε τη τροφή από τη συναισθηματική κατάσταση.



ΠΩΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ / ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΥΤΗ

- Αποτελεί μάλλον επιβεβαιωμένο πλέον γεγονός ότι ο τρόπος με τον οποίον οι γονείς παρέχουν την τροφή στα παιδιά τους, άμεσα έχει σχέση με τον τρόπο που αυτά αργότερα στην ενήλικη ζωή τους χρησιμοποιούν το φαγητό ή το ποτό προκειμένου να έρθουν σε επαφή με τα βαθύτερα συναισθήματα τους.
- Οι γονείς οι οποίοι υπό συνθήκες πίεσης και στρες κάθε φορά που το παιδί εκφράζει το θυμό του ή την αγωνία του μέσω κλάματος και διαμαρτυρίας χρησιμοποιούν την παροχή τροφής ως εργαλείο αναχαίτισης, στην πραγματικότητα δίχως να το γνωρίζουν και ασφαλώς άθελα τους εκπαιδεύουν τα παιδιά τους ακριβώς σε αυτό το μοτίβο διαχείρισης της έντασης.



ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΣΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΗ ΖΩΗ

- Ως άριστα μιμητικά όντα, αυτό που καταγράφουμε και αποθηκεύουμε ως πληροφορία δεν είναι τίποτα άλλο πέραν του να αναζητούμε στο φαγητό ή το ποτό ή και τα δύο ένα ασφαλές καταφύγιο κάθε φορά που ερχόμαστε αντιμέτωποι με αισθήματα φόβου, ανασφάλειας ή και ματαιώσης.
- Στην πραγματικότητα η θλίψη ή ο θυμός δεν είναι τίποτα άλλο παρά εντελώς φυσιολογικά συναισθήματα και συμπεριφορές τα οποία και έτσι θα πρέπει να αντιμετωπίζονται από τους γονείς. Ασφαλώς η καθημερινότητα, η κούραση και τα όποια μικρά ή μεγάλα προβλήματα της οικογένειας έρχονται σκληρά να δοκιμάσουν τις ανοχές και τις αντοχές της μητέρας και του πατέρα ωστόσο οι όποιες οδηγίες έχουν εντελώς ξεκάθαρο προσανατολισμό.



ΤΙ ΘΑ ΗΤΑΝ ΚΑΛΟ ΝΑ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ..

- Τα παιδιά θα πρέπει να ενθαρρύνονται ώστε να έρχονται σε επαφή, να αναγνωρίζουν και να μένουν με τα συναισθήματα τους από πολύ νωρίς και να μην υπάρχει η όποια εκπαίδευση απώθησης και αποφυγής αυτών, πόσο μάλλον αν το μέσο καταλήγει να είναι ένα κομμάτι κέικ, ένα γλειφιτζούρι ή γιατί όχι και μια ...πιπίλα!



ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΠΩΣ ..

- τα μικρά παιδιά χτίζουν την αυριανή τους συμπεριφορά παρατηρώντας
- όταν δεν το καταλαβαίνουμε, απασχολημένοι με τα δίχως άλλο σημαντικά και πρωτεύοντα δικά μας καθημερινά προβλήματα, παρατηρούν ταυτόχρονα και τις μεθόδους και τις τακτικές που υιοθετούμε για την αντιμετώπισή τους.
- Εάν παρατηρούν τους γονείς-φροντιστές τους να καταναλώνουν **δίχως μέτρο και έλεγχο φαγητό, αναψυκτικά, γλυκά και άλλα σακχαρώδη επιδόρπια** προκειμένου να απαλύνουν την ένταση της καθημερινότητας ας είμαστε σίγουροι ότι σε σημαντικό βαθμό εκπαιδεύονται ώστε να κάνουν το ίδιο όταν κληθούν από τη ζωή την ίδια να αντιμετωπίσουν παρόμοια συναισθήματα και περιστατικά.
- Υπό την έννοια αυτή και από την πλευρά των γονιών η καταφυγή στο συναισθηματικό φαγητό πρέπει με κάθε κόστος να αποφεύγεται.



ΠΑΝ ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ

- Είναι σημαντικό ασφαλώς να πούμε ότι δεν είναι κακό ως γονιός κάποια στιγμή να φάω ένα σοκολατάκι εάν αυτό θα με κάνει να νιώσω, έστω και για λίγο, καλά..το πραγματικό πρόβλημα ξεκινά και μεταφέρεται και στα παιδιά μας εάν αυτή μας η επιλογή αποτελεί και τη συνηθισμένη και ίσως πάγια τακτική μας προκειμένου να «ξεγλιστράμε» μάλλον παρά να αντιμετωπίζουμε τα δύσκολα συναισθήματα μας.

Και τελικά,ας αποδεχθούμε ότι δεν υπάρχουν τέλει γονείς ούτε και ιδανικές οικογένειες.

Οφείλουμε όμως να υπάρχουμε ως γονείς έτσι, ώστε καθημερινά να δίνουμε τον αγώνα μας για να είμαστε αρκετά καλοί.Ευαίσθητοι παρατηρητές και ακροατές τόσο των προσωπικών βαθύτερων «θέλω» μας όσο και αυτών των παιδιών μας!



ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΟΘΟΝΕΣ



ΕΚΘΕΣΗ ΝΗΠΙΟΥ ΣΕ ΟΘΟΝΕΣ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ..

- Μια ακόμα πολύ σημαντική συνήθεια γύρω από την ιεροτελεστία του φαγητού, είναι να μην κάνουμε κάτι άλλο παράλληλα. Για τα παιδιά αυτό είναι τις περισσότερες φορές η τηλεόραση, αλλά και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής ή το διάβασμα. Μάλιστα αρκετές φορές οι γονείς ενθαρρύνουν αυτήν την συνήθεια, διότι το να αποσπάσουν την προσοχή του παιδιού από το φαγητό τους διευκολύνει σε κάποιες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, είναι πιο εύκολο να ταΐσεις ένα μικρό παιδί που είναι απορροφημένο να βλέπει κινούμενα σχέδια ή να «ξεγελάσεις» έτσι ένα μεγαλύτερο παιδί να φάει ένα φαγητό που δεν είναι στις προτιμήσεις του.



- Επιπλέον, η τηλεθέαση κατά τη διάρκεια του φαγητού έχει ως συνέπεια να συνδέονται τα δύο γεγονότα, με αποτέλεσμα κάθε φορά που βλέπει το παιδί τηλεόραση αυτό να διεγείρει την επιθυμία για φαγητό, και αντίστροφα. Είναι ξεκάθαρο ότι το να συνδέεται το φαγητό με άλλες καταστάσεις, ευχάριστες ή μη, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη διαχείριση του βάρους στην παιδική ηλικία -και ακόμα περισσότερο στην ενήλικη ζωή- όπου πια οι συνήθειες αυτές έχουν καθιερωθεί και είναι πολύ δύσκολο να τροποποιηθούν.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

- Οι πιθανότητες των παιδιών να ακολουθήσουν συναισθηματική διατροφή διαμορφώνονται τόσο από τις **φυσικές διατροφικές τους τάσεις, όσο και από τα γονεϊκά πρότυπα**, σύμφωνα με μια νέα βρετανική μελέτη. Το συναισθηματικό φαγητό αφορά στην κατανάλωση "comfort food" όταν νιώθετε λύπη ή άγχος, κι όχι επειδή πεινάτε.
- «Η έρευνά μας υποστηρίζει την ιδέα ότι η συναισθηματική διατροφή είναι **μια μαθησιακή συμπεριφορά που αναπτύσσουν τα παιδιά στην προσχολική ηλικία**, αλλά ορισμένα παιδιά είναι πιο ευάλωτα στην ανάπτυξη συναισθηματικής διατροφής από άλλα», προσέθεσε σε μια ανακοίνωση της, η συν-συγγραφέα της μελέτης Rebecca Stone, που είναι φοιτήτρια διδακτορικού στο Πανεπιστήμιο Aston στο Birmingham.



- Οι ερωτήσεις περιελάμβαναν το πόσο έφαγαν οι μητέρες και τα παιδιά τους, ως απάντηση στα συναισθήματά τους και πόσο τα παιδιά παρακινήθηκαν και έφαγαν ή ζήτησαν φαγητό όλη την ημέρα.
- Οι μητέρες ρωτήθηκαν, επίσης, εάν αξιοποιούσαν το φαγητό ως ανταμοιβή των παιδιών για καλή συμπεριφορά ή περιόρισαν την πρόσβαση των παιδιών σε ορισμένα τρόφιμα - έχοντας ορισμένα τρόφιμα στο σπίτι αλλά απαγορεύοντάς τους να τα φάνε-. Και οι δύο πρακτικές κάνουν τα παιδιά να ενδιαφέρονται περισσότερο για το φαγητό και έχουν συνδεθεί με μεγαλύτερη συναισθηματική διατροφή στα παιδιά, τόνισαν οι ερευνητές.
- Ωστόσο, το πρόβλημα με το comfort food είναι ότι μπορεί να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση τροφής, σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Οικογενειακών Ιατρών.
- Η συν-συγγραφέας της μελέτης, Claire Farrow, καθηγήτρια στη Σχολή Ψυχολογίας του πανεπιστημίου και μία από τις επόπτριες της Stone, είπε ότι η μελέτη αποδεικνύει ότι ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά αναπτύσσουν διατροφικές συμπεριφορές είναι πολύ περίπλοκος και ότι η συναισθηματική διατροφή φαίνεται να διαμορφώνεται εν μέρει από μια έμφυτη κλίση προς το φαγητό.



ΑΚΟΜΗ ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΕΔΕΙΞΕ ..

- Σε αυτή τη μελέτη, οι ερευνητές εξέτασαν 185 μητέρες μικρών παιδιών από το Ηνωμένο Βασίλειο, ηλικίας 4-6 ετών, σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες και τις συνήθειες των παιδιών τους.
- «Σε αυτή τη μελέτη διαπιστώσαμε **ότι οι πρακτικές των γονέων αλληλεπιδρούν με τις διατροφικές τάσεις των παιδιών** και ότι τα παιδιά που έχουν μεγαλύτερη ώθηση ως προς το να προσεγγίσουν το φαγητό επηρεάζονται περισσότερο από τις πρακτικές σίτισης που μπορούν να οδηγήσουν σε συναισθηματική διατροφή», εξήγησε η Farrow.
- "Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι μια προσέγγιση τύπου «ένα μέγεθος για όλους» στη διατροφή των παιδιών δεν είναι πάντα κατάλληλη και ότι ορισμένα παιδιά είναι πιο επιρρεπή στην επιρροή συμπεριφορών που μπορεί να οδηγήσουν σε συναισθηματική κατανάλωση φαγητού", κατέληξε η Farrow.



- Τελος , εάν αντιμετωπίζετε παρομοιες συμπεριφορες σε εσας η στα παιδια σας ή χρειαζεστε καποιες συμβουλες για να αποφυγετε λαθος τεχνικες ,μην διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια ενός ψυχολόγου και διαιτολόγου – διατροφολόγου για την επίλυση της συναισθηματικής διατροφής



ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Το πρότυπο της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής και της ελληνικής εκδοχής της, προσαρμοσμένο στις ανάγκες των παιδιών, όπως και των εφήβων έχει συσχετιστεί με ευεργετικά οφέλη για την υγεία τους. Η κατανάλωση τροφίμων, όπως ακριβώς αυτά βρίσκονται στην πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής, έχουν συσχετιστεί με καλύτερη ποιότητα διατροφής,
- Η καλύτερη προσκόλληση στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής, φαίνεται να σχετίζεται με ευεργετικά οφέλη όσον αφορά το σωματικό βάρος των παιδιών, καθώς και την παιδική παχυσαρκία. Ωστόσο, καθώς η Μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια τόσο σε μικροθρεπτικά, όσο και σε μακροθρεπτικά συστατικά, σχετίζεται με την καλύτερη ακαδημαϊκή πρόοδο των παιδιών και των εφήβων, αλλά και την καλύτερη ποιότητα ζωής τους.



ΙΕΡΟΤΕΛΕΣΤΙΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

- Συγκεκριμένα, το φαγητό είναι μια ιεροτελεστία για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, χωρίς να απουσιάζουν οι έντονες προτιμήσεις για συγκεκριμένα φαγητά. Η επιθυμία και η άρνηση μιας συγκεκριμένης τροφής ή συγκεκριμένων τροφών εναλλάσσονται καθημερινά ή εβδομαδιαία.
- Οι γονείς πρέπει να αντιδρούν με ψυχραιμία. Το φαγητό δεν πρέπει να αποτελεί αντικείμενο επιβράβευσης ή τιμωρίας ενώ τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά έχουν δικαίωμα να δηλώνουν την προτίμησή τους όσον αφορά το φαγητό και να προτιμούν κάποια τρόφιμα ενώ ταυτόχρονα απορρίπτουν κάποια άλλα.
- Οι βασικές διατροφικές ανάγκες των νηπίων είναι παρόμοιες με εκείνες των άλλων μελών της οικογένειας, αλλά σε μικρότερες ποσότητες.
- Τα νήπια πρέπει να τρώνε μια ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες τροφίμων. Το γάλα, το κρέας, το ψάρι, το κοτόπουλο, τα αυγά και το τυρί παρέχουν την πρωτεΐνη που απαιτείται για τη φυσιολογική ανάπτυξη



ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ

- Το γάλα και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι καλές **πηγές ασβεστίου**, το οποίο είναι απαραίτητο για γερά οστά και δόντια.
- Ο **σίδηρος** είναι ένα πολύ σημαντικό μέταλλο για τα νήπια και μέχρι την ολοκλήρωση της ανάπτυξης, που παρέχεται κυρίως από το κόκκινο κρέας.
- Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι καλές πηγές βιταμινών και μετάλλων. Ιδιαίτερα τα εσπεριδοειδή και τα σκούρα πράσινα ή κίτρινα λαχανικά είναι καλές πηγές **βιταμίνης Α και C**.
- Εκτός από μέταλλα και βιταμίνες, τα δημητριακά και το ψωμί παρέχουν ενέργεια ως τροφή πλούσια σε **υδατάνθρακες**.
- Το **λίπος** είναι πολύ σημαντικό μέρος της διατροφής ενός παιδιού στην ανάπτυξη. Εκτός από τις επιπλέον θερμίδες, παρέχει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στην ομαλή ανάπτυξη του ενώ η κατανάλωση σε παιδιά κάτω των 2 ετών δεν επιτρέπεται να περιοριστεί.
- Τα νήπια πρέπει να πίνουν **νερό** πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας για να αποφύγουν την αφυδάτωση. Ως ποσοστό του σωματικού βάρους, τα παιδιά είναι πιο πιθανό να αφυδατωθούν από τους ενήλικες επειδή έχουν περισσότερο νερό στο σώμα τους.
- Τέλος, δεν μπορεί κανείς να αγνοήσει την αδυναμία που εκδηλώνουν τα παιδιά για την **κατανάλωση γλυκισμάτων** τα οποία, αν και πλούσια σε θερμίδες, έχουν μικρή διατροφική αξία. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο και δεν πρέπει ποτέ να περιλαμβάνονται στην καθημερινή διατροφή του παιδιού



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Εν κατακλείδι, οι διατροφικές ελλείψεις έχουν αρνητική επίδραση σε όλα τα στάδια της ζωής, από την βρεφική ηλικία έως την ενήλικη ζωή των παιδιών, και επηρεάζουν
- την γνωστική λειτουργία και την ψυχική υγεία,

οι ανεπάρκειες μικροθρεπτικών συστατικών είναι κοινοί παράγοντες

- ανεπαρκούς ανάπτυξης,
- διανοητικών διαταραχών,
- προγεννητικών επιπλοκών και
- αυξημένου κινδύνου νοσηρότητας και θνησιμότητας.



ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΥΓΕΙΑΣ

“Η διατροφή είναι ένα κρίσιμο μέρος της και της **ψυχικής** υγείας και της ανάπτυξης»

Η καλύτερη διατροφή σχετίζεται με

- τη βελτίωση της υγείας των βρεφών,
- των παιδιών και
- των μητέρων,
- ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα,
- ασφαλέστερη εγκυμοσύνη και τοκετό,
- χαμηλότερο κίνδυνο μη μεταδοτικών ασθενειών (όπως ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές παθήσεις) και
- τη μακροζωία”.

**Άλλωστε όπως έλεγαν οι αρχαίοι ημών πρόγονοι
“Νους υγιής εν σώματι υγιεί”.**



SNACKS TO GO ..!

- Αλμυρές μπάρες με γεύση πίτσα -
- Κριτσίνια με ντομάτα και ελιές -
- Τραγανά μπισκότα με σταφίδες -
- Energy balls με πορτοκάλι





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Tan CC., Holub SC. (2018). The effects of happiness and sadness on children's snack consumption. *Appetite* 123. 169-174
- American Academy of Pediatrics, (1998), “Soy protein-based formulas: recommendation for use in infant feeding”, *Pediatrics*, Vol. 101, pp. 148-153.
- Aguilera M.J., Kim, B-K., & Park D.J.: Particular Alimentations for Nutrition, Health and Pleasure, <https://doi.org/10.1016/bs.afnr.2018.07.005>
- Akbaraly T N, Kumari M, Head J, Ritchie K, Ancelin M L, Tabak A G. Glycemia, Insulin Resistance, Insulin Secretion, and Risk of Depressive Symptoms in Middle Age. *Diabetes Care* 2013,



- Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας !

