



## 3ο Νηπιαγωγείο Αρχαγγέλου

3-6

Ε Τ Ω Ν

### η διατροφή στην προσχολική ηλικία

Στα 4 του χρόνια το παιδί σας αποτελεί καλή παρέα στα γεύματα και είναι καιρός ένα τουλάχιστον γεύμα την ημέρα να αποτελεί "κοινωνική" συγκέντρωση της οικογένειας για να αρχίσει να μαθαίνει μερικούς κανόνες καλής συμπεριφοράς όταν τρώει. Μπορείτε να του μάθετε να μην μιλάει όταν το στόμα του είναι γεμάτο, να σκουπίζει το στόμα του με την πετσέτα και όχι με το μανίκι του και να μην απλώνει τα χέρια του στα πιάτα των άλλων.

Όμως παράλληλα πρέπει να βλέπει χωρίς λόγια και τη δικιά σας καλή συμπεριφορά. Το παιδί μαθαίνει αυτά που βλέπει. Ποτέ μην μεταχειρίζεστε το φαγητό σαν ανταμοιβή καλής συμπεριφοράς και ποτέ μην επιτρέπετε στο παιδί σας να τρώει όσο παίζει ή όσο παρακολουθεί τηλεόραση.

Οι διατροφικές ανάγκες της προσχολικής ηλικίας καλύπτονται απόλυτα αν γίνουν σεβαστές οι προτιμήσεις τους χωρίς να ασκείται πίεση να "αδειάσουν το πιάτο τους". Είναι εξοργιστικό πραγματικά αν αρνείται να φάει κάτι που πριν από λίγες μέρες καταβρόχαιζε. Όμως μη δίνετε μάχη για τέτοιες επιλογές του και επιτρέψτε να διαλέξει αυτά που θέλει, φτάνει να μην είναι γλυκά, αρμυρά ή περιέχουν υπερβολικό λίπος.

Πάντα όμως ενθαρρύνετε το να δοκιμάζει μια ελάχιστη ποσότητα ενός καινούργιου φαγητού χωρίς να επιμένετε να φάει όλη την ποσότητα.



Μην ξεχνάτε τον αρνητισμό της ηλικίας των 4 ετών που είναι για όλα τα θέματα της καθημερινής ζωής. Επομένως είναι αναμενόμενο να λέει "όχι" σε κάθε σας προσπάθεια που αφορά όλα του τα προβλήματα.

3-6

Ε Τ Ω Ν

Τα περισσότερα παιδιά των 3-5 ετών πρέπει να φάνε περισσότερες φορές από όσες τρώει ο ενήλικας και αυτό γιατί με την έντονη κινητικότητα τους "καίνε" ότι τρώνε και ο οργανισμός τους απαιτεί ενέργεια (θερμίδες) που σε σχέση με τον όγκο τους είναι πολλαπλάσιες της ενέργειας που χρειάζεται ο μεγάλος.

Έτσι, στην ηλικία των 5 ετών, οι ημερήσιες απαιτήσεις σε θερμίδες που κυμαίνονται γύρω στις 1600 μπορούν να καλυφθούν με 3 μεγαλύτερα γεύματα και 2 ενδιάμεσα ("δεκατιανό" και απογευματινό).

Ένα παράδειγμα διατροφής του παιδιού της προσχολικής ηλικίας για μια μέρα φαίνεται παρακάτω.

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΕΡΑ



Αν μπορείτε να το αναβάλλετε μέχρις ότου το παιδί σας γίνει 2 ετών αυτό θα βοηθήσει να έχει βάσεις για τα πρώτα του δόντια. Όσο όμως το παιδί μεγαλώνει και έρχεται σε επαφή με άλλα παιδιά ή βλέπει τα φανταχτερά κουτιά των γλυκών αλλά και τις διαφημίσεις στην τηλεόραση αρχίζει να ζητά να δοκιμάσει. Είναι αδύνατο αλλά και παράλογο να προσπαθήσετε να επιβάλλετε μεγάλες απαγορεύσεις στο θέμα των γλυκών. Πρέπει όμως να ακολουθήσετε μερικούς κανόνες που θα βοηθήσουν στον περιορισμό τους και στην καλή οδοντική υγιεινή του παιδιού. (Μην ξεχνάτε ότι 5-6 στα 10 παιδιά που τρώνε πολλά γλυκά έχουν ένα ή περισσότερα χαλασμένα δόντια που χρειάζονται τη φροντίδα του οδοντίατρου.

Αργά ή γρήγορα το πρόβλημα "γλυκά" θα βρεθεί μπροστά σας.



Και οι κανόνες αυτοί λένε:

- 1 Περιορίστε όσο μπορείτε την παρουσία γλυκών στο σπίτι.
- 2 Γλυκά που τρώγονται γρήγορα κάνουν λιγότερο κακό από γλυκά που μένουν στο στόμα για πολύ ώρα. Ένα κομμάτι σοκολάτα είναι καλύτερο από ένα "γλυφιτζούρι" που το πιπιλάει όλο το απόγευμα, ή από μαλακές καραμέλες που μένουν στα δόντια για πολύ ώρα.
- 3 Ενθαρρύνετε το παιδί να φάει τα γλυκά που θέλει σε σύντομο χρονικό διάστημα (2 ή 3 κομμάτια σοκολάτας σε 5'-10' αντί μία κάθε 10').

- 4 Δώστε του να πει λίγο νερό μετά το γλυκό που θα φάει.
- 5 Μην μεταχειρίζεστε γλυκά σαν ανταμοιβή για κάτι που θα κάνει (αν φας το φαί σου θα φας το γλυκό που θέλεις).
- 6 Εκπαιδεύετε το παιδί σας σε θέματα υγιεινής του στόματος. Δώστε του από τα 2 του χρόνια μια μαλακιά οδοντόβουρτσα και βοηθήστε το (στην αρχή χωρίς οδοντόπαστα) να πλύνει τα δόντια του.
- 7 Η ηλικία των 3 ετών είναι καλή για να εξοικειωθεί το παιδί με τον Οδοντογιάτρο. Μια πρώτη επίσκεψη θα βοηθήσει να αναπτυχθούν καλές σχέσεις μαζί του.

Το σώμα του παιδιού σας εξακολουθεί στην προσχολική ηλικία να χάνει το λίπος των 2 ετών και να αυξάνει τη μυική του μάζα.

Τα χέρια και τα πόδια γίνονται λεπτά και μακριά και το πάνω μέρος του κορμού του μακραίνει και στενεύει.

Αν σας φαίνεται "εύθραυστο" και "όλο κόκκαλα" μην ανησυχείτε. Τα περισσότερα παιδιά, αυξάνονται σε ύψος περισσότερα απ' ό,τι σε βάρος και χρειάζεται χρόνος για να αρχίσει να αναπτύσσεται η μυική τους μάζα. Μετράτε το παιδί σας δύο φορές το χρόνο και αν το βάρος του ξεπερνά κατά πολύ το μέσο βάρος των παιδιών της ηλικίας του συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να αποφύγετε την παχυσαρκία που απειλεί τη μελλοντική τους υγεία. Το βάρος και το ύψος των παιδιών 3-6 ετών φαίνεται στον πίνακα 1 και στον πίνακα 2.



### ΒΑΡΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ 3-6 ΕΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑ (ΕΤΗ)	ΒΑΡΟΣ		
	ΜΕΓΙΣΤΟ	ΜΕΣΟ	ΕΛΑΧΙΣΤΟ
3	17	15	12
3.5	19	16	13
4	20	17	14
4.5	21	18	14.5
5	23	19	15
5.5	24	20	15.5
6	25	21	16

### ΥΨΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ 3-6 ΕΤΩΝ

ΗΛΙΚΙΑ (ΕΤΗ)	ΜΕΣΟ ΥΨΟΣ
	ΕΚΑΤΟΙΣΤΑ
3	94
3.5	97
4	104
4.5	106
5	109
5.5	113
6	115