

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΝΗΠΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



Η σωστή διατροφή και η άσκηση είναι πολύ σημαντική ώστε τα παιδιά να έχουν καλή υγεία. Ιδιαίτερα για τα μικρά παιδιά που βρίσκονται στην ανάπτυξη, η υγιεινή διατροφή και η αποφυγή των εύκολων και ανθυγιεινών λύσεων είναι πρωταρχικής σημασίας. 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 νηπιακή ηλικία είναι η πλέον κατάλληλη για να διαμορφώσουν τα παιδιά σωστές συνήθειες, ώστε η υγιεινή διατροφή να γίνει τρόπος ζωής τους.

Ο ρόλος των γονέων

Η οικογένεια έχει σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών ενός παιδιού. Ιδιαίτερα κατά την προσχολική και νηπιακή ηλικία το παιδί καλλιεργεί συνήθειες, μιμείται τους γονείς στο τραπέζι και σχηματίζει εντυπώσεις και πρότυπα σχετικά με το φαγητό. Εφόσον λοιπόν, οι γονείς είναι υπεύθυνοι για την αγορά των τροφίμων και την προετοιμασία του φαγητού του παιδιού, θα πρέπει να ελέγχουν τις ετικέτες τροφίμων για την πληρέστερη ενημέρωση των συστατικών τους.

Δώστε έμφαση:

- Στα μικρά και συχνά γεύματα με ποικιλία τροφίμων έτσι ώστε να λαμβάνονται όσο το δυνατόν περισσότερα θρεπτικά συστατικά.
- Στην καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

- Στην κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης χωρίς ζάχαρη. Προσοχή στη χρήση πρωινών δημητριακών (εστιάστε στη λιγότερη ζάχαρη και τις περισσότερες φυτικές ίνες).
- Όστε τα παιδιά να πίνουν αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Στην καθημερινή άσκηση των παιδιών

Αποφύγετε:

- Τη συχνή και αυξημένη κατανάλωση τηγανητών τροφίμων, τα φαγητά τύπου fast food και τα αρτοσκευάσματα.
- Τα τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη και αλάτι.
- Τη συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος (μία φορά την εβδομάδα) και αντικαταστήστε το με λευκό κρέας και ψάρι.
- Τα επεξεργασμένα και τυποποιημένα τρόφιμα όπως τα έτοιμα σνακ (π.χ. πατατάκια, κρουασάν και μπισκότα) καθώς είναι πλούσια σε αλάτι και κορεσμένα/τρανς λιπαρά.
- Τα αναψυκτικά και τα έτοιμα ροφήματα, τα οποία αυξάνουν αρκετά την θερμιδική ημερίσια πρόσληψη.
- Το γλυκό ως επιβράβευση. Τα παιδιά αυτόματα καταλαβαίνουν ότι αυτά τα τρόφιμα είναι τα “καλά”.
- Τις “δίαιτες αδυνατίσματος”. Αντιθέτως, αυτό που χρειάζεται το παιδί, είναι να αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες και να είναι σωματικά ενεργό.

Συνοψίζοντας, η νηπιακή ηλικία είναι αυτή στην οποία μπαίνουν τα θεμέλια για τη σωστή ανάπτυξη και την καλή υγεία του παιδιού. Η υγιεινή διατροφή θα πρέπει να είναι ισορροπημένη και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Η άσκηση σε καθημερινή βάση και η επαρκής πρόσληψη σε νερό είναι απαραίτητα για ένα υγιές παιδί.

Καραντζά Μαρία

Σχολική Νοσηλεύτρια

Πηγές

<https://www.mitera.gr/arthra-ygeias/ygieini-diatrofi-amp-askisi-gia-ta-paidia/>

<https://www.hea.edu.gr/simasia-tis-diatrofis-stin-pediki-ilikia/>

https://lantzaki.gr/diatrofi_tou_paidiou_goneis/

<https://foodforhealth.gr/diatrofi/paidiki-diatrofi>

<https://www.paidiatros.com/paidi/diatrofi/diatrofi-paidia-odigies-goneis>