

Σωστή διατροφή για την ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου.

ΝΤΟΡΙΝΑ ΣΙΑΛΒΕΡΑ, Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος.

Η φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου είναι πολύ σημαντική, καθώς σε αυτή την ηλικία μπαίνουν τα θεμέλια για μία υγιή ενήλικη ζωή, όσον αφορά στη σωματική, πνευματική αλλά και ψυχική υγεία. Η αλματώδης ανάπτυξη που παρατηρείται, ιδίως κατά την εφηβεία, πρέπει να υποστηριχθεί με την κατάλληλη διατροφή, αλλά και τη συστηματική σωματική δραστηριότητα, ώστε να μπορέσουν τα παιδιά να χτίσουν γερό σκελετό, να αναπτύξουν τη μυϊκή τους μάζα, να έχουν καλύτερη διάθεση και ευεξία, καλύτερο έλεγχο του σωματικού τους βάρους και βελτιωμένη φυσική κατάσταση και άνοχξη.

Ο ρόλος των γονέων και των κηδεμόνων στη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς πέραν του περιβάλλοντος αγάπης και θαλπωρής που προσφέρουν απλόχερα, θα πρέπει να φροντίσουν, ώστε το παιδί να υιοθετήσει ισορροπημένες συνήθειες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας, τις οποίες θα ακολουθήσει σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Η ισορροπημένη διατροφή είναι αυτή που θα εξασφαλίσει τις ημερήσιες ανάγκες σε όλα τα θρεπτικά συστατικά και, παράλληλα, θα προλάβει τυχόν διατροφικές ελλείψεις, όπως σιδηροπενική αναιμία, έλλειψη ασβεστίου, βιταμίνης D κ.ά. Επιπλέον, ισχυροποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνει την ικανότητα εκμάθησης και βεβαίως ταυτόχρονα συμβάλλει στην πρόληψη της ενήλικης παχυσαρκίας και των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Τα χαρακτηριστικά ενός ισορροπημένου διαιτολογίου περιλαμβάνουν τρεις, τουλάχιστον, βασικές αρχές: την ποικιλία όλου του φάσματος των τροφίμων υψηλής θρεπτικής αξίας, τη συνιστώμενη ποσότητα ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και τη σωματική δραστηριότητα του παιδιού και, βεβαίως, την επαρκή πρόσληψη νερού. Το παιδί, αλλά και οι γονείς που οφείλουν να δίνουν το καλό παράδειγμα, πρέπει να καταναλώνουν πέντε φαγητά την ημέρα, τρία κύρια (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και δυο ενδιάμεσα (δεκατιανό, απογευματινό), ώστε να καταμερίζεται σωστά ή άναγκαία ποσότητα τροφής της ημέρας και να φορτίζονται συνεχώς οι αποθηκευμένες ενέργειες.

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό φαγητό της ημέρας, επειδή τροφοδοτεί το σώμα και τον εγκέφαλο με την

απαραίτητη ενέργεια μετά την πολύωρη «άφαγία» και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται, ώστε να ξεκινήσει σωστά η μέρα του παιδιού. Ένα θρεπτικό πρωινό συμβάλλει στη διατήρηση υγιούς βάρους αλλά και στη χαμηλότερη πρόσληψη λίπους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αντιθέτως, όσα παιδιά δεν λαμβάνουν πρωινό, φαίνεται να έχουν συνήθως μειωμένη πρόσληψη σε ενέργεια, βιταμίνες (Α, C, βιταμίνες του συμπλέγματος Β), αλλά και σε ιχνοστοιχεία, ως ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρος. Το πρωινό, παραδοσιακά, καταναλώνει το παιδί στο σπίτι με άνεση και ήρεμα. Εάν καταναλωθεί στο δρόμο για το

σχολείο, ο οργανισμός δεν το υποδέχεται τόσο καλά. Ένα ισορροπημένο πρωινό περιλαμβάνει: μερίδα από γάλα ή γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών, μερίδα από ψωμί ή δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, και φρέσκα φρούτα ή φυσικό χυμό φρούτων.

Τα ενδιάμεσα φαγητά, κολατσίδιο στο σχολείο, απογευματινό, εφοδιάζουν το σώμα με ενέργεια, την οποία τα παιδιά χρειάζονται προκειμένου να ανταπεξέλθουν με επιτυχία τόσο στη σωματική όσο και στην πνευματική δραστηριότητα. Επιπλέον συμπληρώνουν τη διατροφή

με τις απαραίτητες πρωτεΐνες, βιταμίνες και φυτικές ίνες. Για το κολατσίδιο και το απογευματινό ή προετοιμασία τους μπορεί να γίνει από το σπίτι με φρούτα, δημητριακά, γάλα, λίγους ξηρούς καρπούς, τραγανά λαχανικά όπως καρτότο ή αγγούρι, τότε με τυρί χαμηλών λιπαρών και λαχανικά ή να επιλεγεί κάτι «έξυπνο» και υγιεινό στο σχολείο, π.χ. κουλούρι σουσαμένιο, κριτσίνια, κράκερς ολικής άλεσης, μπάρρα δημητριακών ολικής άλεσης, αποξηραμένα φρούτα, φυσικός χυμός.

Όπως το πρόγευμα-πρωινό, έτσι το γεύμα-μεσημεριανό και το δείπνο-βραδινό είναι εξ ίσου σημαντικά για τη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου, επειδή ακριβώς είναι τα βασικά φαγητά της ημέρας. Πρέπει να ποικίλλουν και να περιλαμβάνουν συνδυασμούς όλων των ομάδων τροφίμων. Ένα ισορροπημένο πιάτο διατροφής, στο γεύμα ή στο δείπνο, που θα καλύπτει τις ανάγκες του παιδιού αλλά ταυτόχρονα ρυθμίζει σωστά την ποσότητα και το είδος που πρέπει να καταναλωθεί, είναι το έξης:

➤ Το μισό πιάτο αποτελείται από λαχανικά, ωμά ή βραστά ή ψητά ή μαγειρεμένα με λίγο ελαιόλαδο, π.χ.



σαλάτα εποχής, βραστό καρότο/κολοκυθάκι, πιπεριές Φλωρίνης, φασολάκια, αρακάς.

➤ Τò ένα τέταρτο του πιάτου αποτελείται από τρόφιμο της ομάδας κρέατος, ψαριού, όσπριου ή της ομάδας γάλακτος, των γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως τò τυρί.

➤ Τò ένα τέταρτο του πιάτου αποτελείται από τρόφιμο της ομάδας των δημητριακών, π.χ. ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, πατάτα.

➤ Ένα φρούτο.

Με τόν τρόπο αυτό επιτυγχάνεται ή πληρότητα, ή ποικιλία και τò μέτρο, καταμερίζοντας δηλαδή σωστά τήν ποσότητα μεταξύ τών ομάδων τροφίμων στα κύρια φαγητά του παιδιού. Τò έργο τών γονιών είναι σημαντικό, καθώς θά πρέπει να φροντίζουν, ώστε τò ψυγείο να είναι έφοδιασμένο με εποχικά λαχανικά. Ή προετοιμασία με νόστιμα, σπιτικά άρτύματα (ντρέσινγκ), π.χ. έλαιόλαδο, ξύδι, μουστάρδα, λίγο μέλι ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και μυρωδικά, μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της κατανάλωσής τους. Ακόμη κι αν τò παιδί αρνείται να καταναλώσει κάποιο συγκεκριμένο φαγητό ή τρόφιμο, οί γονείς δέν θά πρέπει να τò αφαιρέσουν από τò οικογενειακό τους διατολόγιο, αλλά να συνεχίζουν τήν παρασκευή και εμφάνισή του στο τραπέζι, ίσως κάποια στιγμή να τò δοκιμάσει τò παιδί.

Ή συνήθεια καλής διατροφής είναι σημαντική γιά τήν ανάπτυξη του παιδιού και πιθανότατα θά τή διατηρήσει κατά τήν ενήλικη ζωή. Θά πρέπει, λοιπόν, οί γονείς να φροντίζουν ώστε κατά τή διάρκεια του φαγητού τὰ παιδιά να μὴν ασχολούνται και με κάτι άλλο παράλληλα, όπως γιά παράδειγμα τὸν ὑπολογιστή ή να βλέπουν τηλεόραση. Επιπλέον, καλό είναι να ὑπάρχει τουλάχιστον ένα οικογενειακό φαγητό μέσα στην ἡμέρα, ὥστε ὁ γονιὸς να δίνει τὸ καλὸ παράδειγμα καταναλώνοντάς το με ἡρεμία, γαλήνη και οικογενειακὴ συζήτηση, χωρίς βιασύνη. Ἐξίσου σημαντικό είναι να μπαίνουν τὰ παιδιά στη διαδικασία προετοιμασίας του φαγητού τους, ὥστε να ἔρθουν σὲ ἐπαφὴ με τὰ τρόφιμα και να δοκιμάζουν καινούριες γεύσεις.

Ίδιαίτερα στους ἐφήβους, ὅπου ἡ κατανάλωση γρήγορου φαγητού (φάστ-φούντ) είναι πολὺ συχνή, θά πρέπει να γίνει ἐκπαίδευση γιά νόστιμες και θρεπτικὲς ἐπιλογές, καθὼς τὶς περισσότερες φορές οί ἐπιλογές τους ὁδηγοῦν σὲ αὐξημένο βάρος, αὐξημένη πρόσληψη κορεσμένου λίπους και ἀλατιού. Τὸ σουβλάκι με ἀλάδωτη πίτα, κοτόπουλο, λαχανικά και χωρίς πατάτες είναι μία καλὴ ἐπιλογή. Ὅμοιος, μία ἀρβικιὰ πίτα ή μπαγκέτα ὀλικῆς ἄλεσης με γαλοπούλα, τυρί, ντομάτα ή τόνο και λαχανικά. Ἐπίσης, σαλάτα με κοτόπουλο, και λίγη νόστιμη σάλτσα χωρίς μαγιονέζα, ἀποτελεῖ ἔξυπνη ἐπιλογή. Τὰ παιδιά μπορούν να ἔχουν και πίτσα με λεπτὴ ζύμη, λαχανικά, ένα εἶδος τυριού και χωρίς πολλὰ ἀλλαντικά.

Ή σωστὴ ἐνυδάτωση του παιδιού και του ἐφήβου είναι ἐξίσου σημαντικὴ με τήν ἰσορροπημένη διατροφή. Ὁ ὀργανισμὸς χρειάζεται νερὸ γιά κάθε λειτουργία του.

Βοηθὰ στὴ ρύθμιση τῆς θερμοκρασίας του αἵματος, στὴ διατήρηση του ὄγκου του αἵματος, μεταφέρει θρεπτικὰ συστατικὰ στὰ ὄργανα και στοὺς ἰστούς. Ἀλλῶστε ἀποτελεῖ τὸ 50-70% του σωματικοῦ μας βάρους. Τὰ παιδιά του δημοτικοῦ σχολείου χρειάζονται περίπου 1,5 λίτρο νερὸ τὴν ἡμέρα, ἐνῶ οί ἔφηβοι περίπου 2 λίτρα, ὅπως και οί ἐνήλικες. Οἱ ἀνάγκες τών παιδιῶν αὐξάνονται ὅταν ἡ θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι ὑψηλή, σὲ σωματικὴ δραστηριότητα και ὅταν ἔχουν πυρετό. Βέβαια, ένα μέρος του νεροῦ ποὺ προσλαμβάνουν, προέρχεται ἀπὸ τροφές, ὅπως τὰ λαχανικά, φρούτα και οί κυμοί τους και τὰ γαλακτοκομικά, χωρίς να σημαίνει αὐτὸ ὅτι μπορούν να ἀντικαταστοῦν τὴν πρόσληψη νεροῦ με ἄλλα ροφήματα ή τροφές.

Ή καθημερινὴ σωματικὴ δραστηριότητα βοηθὰ τὸ παιδί και τὸν ἔφηβο να ἔχει καλύτερη διάθεση, ἀντοχὴ και δύναμη, ἀλλὰ κυρίως μπορεί να χτίσει ένα γερὸ σκελετό, να ἀναπτύξει τὴ μὺσικὴ του μάζα και να ἔχει τὸ ἐπιθυμητὸ βάρος. Χρειάζεται τουλάχιστον 60 λεπτὰ ἄσκηση κάθε μέρα, ὅχι ἀπαραίτητα συνεχόμενη, γιά να είναι ὑγιής, ἐνῶ ἔχει ἀποδειχθεῖ ὅτι μετὰ ἀπὸ ἥπια ἄσκηση, π.χ. μετὰ ἀπὸ περίπατο, ἡ πνευματικὴ ἀπόδοσή του αὐξάνεται σημαντικά. Ή καλύτερὴ ἄσκηση είναι αὐτὴ ποὺ πραγματικὰ εὐχαριστεῖ τὸ παιδί, δέν τὸ καταπιέζει, ἀλλὰ τὸ κάνει να νιώθει καλὰ με τὸν ἑαυτό του και σὲ αὐτὴν περιλαμβάνονται ποδήλατο, τρέξιμο, κολύμβηση, ποδόσφαιρο, ἐνόργανη γυμναστικὴ, μπάσκετ, βόλεϊ κ.ἄ. Βέβαια, δέν είναι ἀπαραίτητο ἡ ἄσκηση να ἀποτελεῖ πάντα ὀργανωμένη δραστηριότητα σὲ κάποιο ἀθλητικὸ σύλλογο, μπορεί να είναι ἀπλὴ κίνηση και παιχνίδι, π.χ. σκαλιά, σχοινάκι, ἄλματα και ἀσκῆσεις κοιλιακῶν και ἄλλων μυῶν.

Συνοψίζοντας, βασικὸ συστατικὸ γιά τήν ἀνάπτυξη του παιδιού και του ἐφήβου, είναι πρωτίστως ἡ συνειδητοποίηση τών γονέων τῆς σπουδαιότητας τών ἀνωτέρω, ὥστε να ὑπάρχει ἀμέριστη φροντίδα τῆς οἰκογένειας, γιά τήν ἰσορροπημένη διατροφή του και τήν τακτικὴ ἄσκηση προκειμένου τὸ παιδί τους να παραμένει πάντα ὑγιές. Οἱ γονεῖς είναι ὑπεύθυνοι να δίνουν τὸ καλὸ παράδειγμα, υἱοθετώντας οἱ ἴδιοι πρῶτα ὅ,τι συμβουλεύουν στὰ παιδιά τους. Δέν μπορεί δηλαδή να καπνίζεις ἐσύ, πατέρα ή μητέρα, και να συμβουλεύεις τὰ παιδιά σου να ἀπέχουν ἀπὸ τὸ κάπνισμα, ἐπειδὴ μπορεί να τὰ σκοτώσει. Ἀκριβῶς τὸ ἴδιο θά κάνουν οἱ γονεῖς γιά τὴν ἄσκηση και τὴ διατροφή, προσφέροντας ποικιλία στὸ οικογενειακὸ τραπέζι ἀπὸ ὅλες τὶς ομάδες τροφίμων. Δέν είναι σωστὸ να χρησιμοποιοῦνται κάποιες τροφές ὡς μέσο ἐπιβράβευσης ή τιμωρίας. Τὸ παιδί, είναι καλὸ, ἀπὸ μικρὴ ἡλικία να ἀποκτῇ σὺν σχέση με τὸ φαγητό του, χωρίς να ἐνοχοποιεῖται κάποιο τρόφιμο ὡς «ἀπαγορευμένο», οὔτε να ἐξαιρεῖται ἄλλο ὡς «θαυματουργό». Ή ποικιλία, τὸ μέτρο και ἡ ἰσορροπία μπορούν να συνοδεύσουν με ἀσφάλεια τοὺς γονεῖς στὸ δρόμο τῆς σωστῆς ἀνάπτυξης τών παιδιῶν τους. 🍏