



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΝ ΟΨΕΙ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Κωνσταντίνος Βλησμάς

Διατροφολόγος, Συνεργάτης του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.

Χριστούγεννα, έρχονται! Αυτές οι γιορτινές μέρες γεμάτες χαρά ανήκουν αναμφίβολα στα παιδιά! Οι διακοπές των Χριστουγέννων συνδέονται με γλυκές απολαύσεις, αλλαγή καθημερινότητας, ανεμελιά και διάχυτο ενθουσιασμό. Ωστόσο, Χριστουγεννιάτικες διακοπές από το σχολείο δεν σημαίνει απαραίτητα και διακοπές από τη σωστή παιδική διατροφή. Είναι κρίμα και για το παιδί και για τους γονείς, οι κόποι μίας συνεχούς προσπάθειας να πηγαίνουν χαμένοι μέσα σε λίγες ημέρες, στο πλαίσιο ενός γενικού και αόριστου εορταστικού “χαλαρώματος”. Είναι γεγονός ότι αν τα παιδιά έχουν μια ισορροπημένη καθημερινή διατροφή στο σπίτι, δεν έχει τόσο μεγάλη σημασία αν ξεφύγουν λιγάκι στις γιορτές. Περισσότερη σημασία έχει πως τρέφονται μεταξύ Πρωτοχρονιάς και Χριστουγέννων και όχι το αντίθετο.

Δείτε μερικές χρήσιμες χριστουγεννιάτικες διατροφικές συμβουλές που θα βοηθήσουν στη διαχείριση των υπερβολών και θα φροντίσουν την υγεία της οικογένειας.

- Δώστε αξία στο πρωινό γεύμα: Στις διακοπές, το πρόγραμμα αλλάζει. Τα παιδιά ξυπνούν πιο αργά και δεν πηγαίνουν σχολείο, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι το πρωινό γεύμα δεν είναι απαραίτητο, Ίσα- ίσα που είναι μια καλή ευκαιρία να καταναλώσουν ένα πλήρες πρωινό, χωρίς βιασύνη.
- Περιορίστε την κατανάλωση γλυκών: Οι περισσότεροι ενήλικοι δεν μπορούν να συγκρατηθούν στην ιδέα ενός γλυκού μέσα στο σπίτι (πράγμα απόλυτα φυσιολογικό), πόσο μάλλον τα παιδιά. Τόσο τα μελομακάρονα όσο και οι κουραμπιέδες αποτελούν αγαπημένο γλύκισμα μικρών και μεγάλων. Αποφύγετε την καθημερινή κατανάλωση και αν τα παιδιά επιμένουν μπορείτε να φτιάξετε μελομακάρονα και κουραμπιέδες μπουκίτσες, έτσι ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν μικρότερη ποσότητα.
- Καλή ενυδάτωση: Δεν πρέπει να ξεχνάμε την επαρκή κατανάλωση νερού κατά τη διάρκεια της μέρας ώστε τα παιδιά να παραμένουν ενυδατωμένα. Όσον αφορά τα αναψυκτικά, αν δεν μπορείτε να αποφύγετε την κατανάλωση τους, μπορείτε να την περιορίσετε μόνο στα γιορτινά τραπέζια. Εφόσον πίνουν αναψυκτικά, πριν καθίσετε στο τραπέζι, εξηγήστε τους ότι μπορούν να πιούν έως ένα ποτήρι.
- Αυξήστε την κίνηση και μειώστε την ώρα ενασχόλησης με ηλεκτρονικές συσκευές: Συζητήστε μαζί τους για τις ώρες που θα ασχολούνται με καθιστικές δραστηριότητες και οργανώστε σε καθημερινή βάση βόλτες, παιχνίδι με φίλους στην παιδική χαρά ή ό,τι άλλο τους αρέσει.

- Ελέγξτε, χωρίς να τα περιορίσετε στη διατροφή τους: Αντί να απαγορεύετε, είναι προτιμότερο να συμβουλευέτε τα παιδιά σας και να τους εξηγείτε για ποιο λόγο δεν είναι καλό να φάνε π.χ. πολλά γλυκά, αφήνοντας όμως το περιθώριο να αποφασίσουν τα ίδια.
- Δώστε τους την ευκαιρία να βοηθήσουν στην προετοιμασία των γιορτινών γευμάτων: Έτσι θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίζουν πως φτιάχνονται τα διάφορα αγαπημένα τους φαγητά, να δουν, να μυρίσουν και να επιλέξουν τι θα καταναλώσουν στο γιορτινό τραπέζι.
- Δώστε το καλό παράδειγμα: Για τα μικρά παιδιά, οι γονείς είναι πρότυπα! Εάν εσείς οι ίδιοι, δίνετε μεγάλη σημασία στο φαγητό, στα γλυκά, στα τραπέζια, έτσι θα κάνουν και αυτά. Επιλέξτε φέτος να δώσετε μεγαλύτερη έμφαση στην γιορτινή- οικογενειακή ατμόσφαιρα και λιγότερο σε όλα τα υπόλοιπα.

Καλά Χριστούγεννα!