



Η διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία

Α.Κανέλλου

Στόχος

Να υπάρχει ποικιλία στην τροφή για

- ☀ Εξασφάλιση επαρκούς πρόσληψης θρεπτικών συστατικών
- ☀ αποφυγή της παχυσαρκίας

Προσχολική ηλικία

- ☀ Μετά το 1ο έτος ακολουθεί το παιδί τις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας
- ☀ Μπουκάλι ↙ ποτήρι
- ☀ Χυλός ↙ στερεή τροφή
- ☀ Σημαντικά τα προγραμματισμένα γεύματα:
 - ☀ 3 κύρια και
 - ☀ 2 ενδιάμεσα σαν κολατσιό

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

- ☀️ Αυξάνονται τα
 - ☀️ δημητριακά (και ολικής άλεσης),
 - ☀️ λαχανικά
 - ☀️ Φρούτα
 - ↙ βιταμίνες, μέταλλα, διαιτητικές ίνες
- ☀️ Κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά ↙
σίδηρος, πρωτεΐνες
- ☀️ 500 ml γάλα επαρκούν ↙ ασβέστιο,
παραπάνω ίσως προκαλεί αναιμία

Συστάσεις πρόσληψης νερού

Παιδιά (ηλικία σε έτη)	ml/kg βάρους / ημέρα
1-3	115-125
4-6	100-110
7-9	90-100
10-12	70-85
13-14	50-60
έφηβοι	
15-18	40-50

Σχολική ηλικία και εφηβεία

- ✱ Ανάγκες σε νερό και θρεπτικά συστατικά εξαρτώνται από φυσική δραστηριότητα (για όλα τα παιδιά)
- ✱ Νερό (3x περισσότερο από ενήλικες) ή χυμοί
☒ όχι αναψυκτικά
- ✱ Ποικιλία στην τροφή καλύπτει τις ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά
- ✱ Συστάσεις για παιδιά:

✱ Πρωτεΐνες 10-15% (50ζ+50φ)

✱ Λιπίδια 30-40%

✱ Υδατάνθρακες 50-55%

Ποιότητα συστατικών

☀️ Πρωτεΐνες

- φυτικής 50% και
- ζωικής προέλευσης 50%

☀️ Λιπίδια

- Γαλακτοκομικά με πλήρη λιπαρά εκτός από τα υπέρβαρα παιδιά
- Αποφυγή κορεσμένων λ.ο. από τώρα !

☀️ Υδατάνθρακες:

- γλυκά και αναψυκτικά με ζάχαρη μειώνουν την όρεξη και αντικαθιστούν άλλα γεύματα, προκαλούν τερηδόνα και παχυσαρκία

ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ☀ Κατανεμημένη πρόσληψη ενέργειας
- ☀ Να μην παραλείπεται το κολατσιό
- ☀ Επαρκή πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας
- ☀ Προτεραιότητα σε ελαιόλαδο, φυτ. λίπη
- ☀ Προτίμηση στα προϊόντα ολικής άλεσης
- ☀ Αποφυγή ανθρακούχων αναψυκτικών

ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ (συνέχεια)

- ✱ Μείωση κατανάλωσης γλυκών
- ✱ Μείωση προσθήκης αλατιού προσθήκη γεύσης με μυρωδικά και μπαχαρικά και κατάλληλο τρόπο μαγειρέματος
- ✱ Προτίμηση στην φρέσκια ποιοτική τροφή και επιλογής κατάλληλου τρόπου παρασκευής της

Προβλήματα

- ☀️ Αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας λόγω έλλειψης της φυσικής δραστηριότητας (αεροβικής άσκησης) και μεγάλης κατανάλωσης αναψυκτικών
- ☀️ Κίνδυνος εμφάνισης αναιμίας αυξάνει με πολύ γάλα και μονόπλευρη διατροφή (χωρίς κρέας, φρούτα, λαχανικά, όσπρια)

Ο ρόλος των γονέων/σχολείου

- ✱ Υπερβολικός έλεγχος ↖ ανεπιθύμητα αποτελέσματα
- ✱ Παρότρυνση για ποικιλία χωρίς να προκαλούνται αρνητικές αντιδράσεις
- ✱ Προσεχτικά μηνύματα μητέρων για σωματικό βάρος και διαιτητικές συνήθειες
- ✱ Προγράμματα διατροφικής αγωγής

Τωρινή κατάσταση

- ✱ Απουσία οικογενειακών γευμάτων λόγω πίεσης χρόνου
- ✱ Απουσία και της σημασίας του για συναισθηματικούς δεσμούς και εκπαίδευση
- ✱ Γονείς πιέζονται για πιο ενεργή παρέμβαση
- ✱ Αναζητούνται συχνότερα οι ειδικοί

Ρόλος της γυναίκας

- ✱ Εργαζόμενη
- ✱ Παραμένει υπεύθυνα για προμήθεια και Παρασκευή γευμάτων

Στόχος:

- ✱ Στο παρελθόν: να μάθουν τα παιδιά να τρώνε ότι τους προσφέρεται
- ✱ Σήμερα: να μάθουν να τρώνε ποιοτικά προς αποφυγή της παχυσαρκίας

Συμπεριφορά γονέων

- ☀ Να προτρέπουν τα παιδιά να δοκιμάζουν νέες τροφές
- ☀ Νεοφοβία (λύνεται με ενσωμάτωση ξένων γεύσεων σε οικείες)
- ☀ Μικρά παιδιά προτιμούν οικείες τροφές ↙
ποιοτική τροφή στο σπίτι ↙ συνήθως
λιπαρές τροφές γιατί αρέσουν
- ☀ Γιορτινά γεύματα «αποδιοργανώνουν»
- ☀ Απαγορευμένες τροφές γοητεύουν, εκβιάζουν
- ☀ Έπαινος αποδίδει

Εξωτερική εμφάνιση - έφηβοι

- ☀ Απασχολεί αυξανόμενο αριθμό εφήβων
- ☀ Παραπληροφόρηση για διεξαγωγή δίαιτας
- ☀ Μητέρες: σημαντικό πρότυπο και στη διεξαγωγή της δίαιτας
- ☀ Πατέρας – κόρη: πίεση για δίαιτα
- ☀ Υπερβολικός έλεγχος στερεί απόλαυση γεύματος, υποεκτιμά φυσιολογικούς μηχανισμούς πείνας και κορεσμού ↙
παχυσαρκία

Μικτή τροφή

- ✱ Έλλειψη σημαντική δεν παρατηρείται
- ✱ Λίγη προσοχή στην αναιμία και βιτ C
- ✱ Βιταμίνη A σε μικρό ποσοστό
- ✱ Φρούτα, λαχανικά, λάδι, ψάρι

Κολατσιό - σχολικό κυλικείο

Πλειοψηφία μαθητών προμηθεύονται τροφή από τα σχολικά,

- ☀ δηλώνουν όμως δυσαρεστημένοι

- ☀ Έχουν ανθυγιεινές προτάσεις

Πχ καφές, σοκολάτα, τσιγάρα

Προτάσεις κολατσιού

- ✿ Σάντουιτς με
- ✿ Περισσότερα είδη ψωμιού
- ✿ Τυρί, αλλαντικά καλής ποιότητας, τόνο, σαρδέλες, ελιές
- ✿ Λαχανικά
- ✿ Ξηροί καρποί, ξερά φρούτα
- ✿ Φρούτα και χυμοί
- ✿ Επιδόρπια γιαουρτιού ή κρέμα

Κατάλογος ειδών που επιτρέπεται να διαθέτουν τα σχολικά κυλικεία

- ✱ Σάντουιτς και τοστ με τυρί (φρέσκο βούτυρο, εποχιακά λαχανικά)
- ✱ Ψωμί και απλά αρτοσκευάσματα
- ✱ Σταφιδόψωμο
- ✱ Σπανακόπιτα
- ✱ Γιαούρτια (ορισμένα είδη), γάλα
- ✱ Τυρί
- ✱ Τυρόπιτα
- ✱ Φρούτα εποχής
- ✱ Φυσικοί χυμοί
- ✱ Ξηροί καρποί

Προβλήματα

- ☀ Κυλικείο δεν πουλάει ενώ έχει «αγοράσει» το χώρο ↩ παραβλέπει νόμο προσθέτοντας προϊόντα
- ☀ Παιδιά καταναλώνουν ακατάλληλες τροφές απ' έξω ή από το κυλικείο

Προτεινόμενες λύσεις

- ☀ Πιο ελκυστική τροφή με προσθήκη πχ αλλαντικών ↩ όχι πάντα σύμφωνες με Μεσογειακή διατροφή;!
- ☀ Προμήθεια τροφών εκτός αυλής σχολείου ↩ αυστηρότερη επιτήρηση ! ↩ παράπονα από γύρο καταστήματα;
- ☀ Έλεγχος ποιότητας ↩ ανάθεση παρασκευής σε εγκεκριμένους συνεταιρισμούς
- ☀ νομικές προδιαγραφές για ποιότητα/είδος