



Η τροφή μου το φάρμακό μου
My food – My medicine

Διατροφή στην παιδική ηλικία – παιδική παχυσαρκία



Πρόγραμμα
διά βίου
μάθησης

Με τη χρηματοδότηση του Προγράμματος δια βίου μάθησης της
Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Αριθμός Σύμβασης: 2013–3234/001-001

Αριθμός Προγράμματος: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GM

Αθήνα, Νοέμβριος 2014



Η τροφή μου το φάρμακό μου

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



Πρόγραμμα διά βίου μάθησης

Το σχέδιο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το παρόν εγχειρίδιο δεσμεύει μόνο τον συντάκτη του και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Αριθμός Σύμβασης: 2013–3234/001-001
Αριθμός Προγράμματος: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GM

Ιστοσελίδα προγράμματος www.food-med.eu

Συντονιστής προγράμματος
Αγροτικό Πανεπιστήμιο του Πλόβντιβ

Εταίροι προγράμματος

Πολυτεχνικό Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης, Ισπανία
Ελληνοβρετανικό Κολλέγιο, Ελλάδα
Πανεπιστήμιο της Έβρα, Πορτογαλία
Training 2000, Ιταλία

Τόπος έκδοσης: Αθήνα
Έτος έκδοσης: 2014

Ελληνοβρετανικό Κολλέγιο
Ρεθύμνου 2, 10682, Αθήνα
Τηλ: 210 82 17 710
www.ellinovretaniko.gr

Το πρόγραμμα

Το εγχειρίδιο ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ – ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ είναι το τρίτο μιας σειράς εκδόσεων, οι οποίες γίνονται στο πλαίσιο του προγράμματος FoodMed, (Η τροφή μου το φάρμακό μου), το οποίο χρηματοδοτήθηκε μερικώς από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Η πρόταση που αναπτύχθηκε από το Ελληνοβρετανικό Κολλέγιο, υποβλήθηκε στην Ε.Ε. από το Αγροτικό Πανεπιστήμιο του Πλόβντιβ και εκτελείται από μία πολυεθνική σύμπραξη, στην οποία μετέχουν εκτός των δύο ανωτέρω, το Πανεπιστήμιο της Έβορα, το Πολυτεχνικό Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης καθώς και ο ιταλικός εκπαιδευτικός οργανισμός Training 2000.

Η ιδέα του προγράμματος βασίζεται στην γνωστή συμβουλή του Ιπποκράτη «Ας είναι η τροφή σου το φάρμακό σου» και σκοπός του είναι η προώθηση της σωστής διατροφής ως βασικού παράγοντα υγείας του ανθρώπου.

Για το θέμα αυτό έχουν γραφεί πάρα πολλά βιβλία που ξενικούν από τον Ιπποκράτη, τα οποία βασίζονται και σε συνεχιζόμενες έρευνες αλλά και στην πολυχλιετή εμπειρία τόσο της ελληνικής κοινωνίας όσο και άλλων κοινωνιών.

Σημαντικό ρόλο στις εξελίξεις των τελευταίων δεκαετιών αποτέλεσε η έρευνα που έγινε για την κατάσταση της υγείας σε σχέση με τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων 7 χωρών (Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία). Από την Ελλάδα συμμετείχαν άνδρες από την Κρήτη και την Κέρκυρα. Από αυτήν αναδείχθηκε η αξία για την υγεία και την μακροζωία της Ελληνικής (κρητικής) Διατροφής (η οποία σήμερα έχει επικρατήσει να ονομάζεται Μεσογειακή Διατροφή).

Εξ άλλου είναι πλέον γενικά αποδεκτό ότι τα προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας και εκτροφής συμβάλλουν σημαντικά στην διατήρηση της καλής υγείας όλων μας.

Η σειρά των εκδόσεων, στην οποία αναφερθήκαμε στην αρχή περιλαμβάνει 9 συνολικά ολιγοσέλιδα εγχειρίδια με τις ακόλουθες θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή στην υγιεινή διατροφή
- Διατροφή για εφήβους
- Διατροφή για παιδιά – παιδική παχυσαρκία
- Κατηγορίες τροφών (μέλι, κρασί, τομάτα, αποξηραμένα φρούτα, γάλα)
- Παραδοσιακές συνταγές
- Καλλιέργεια αρωματικών φυτών
- Τα «φάρμακα της γιαγιάς» – τα φάρμακα της φύσης

Περιεχόμενα

A. Μιλάμε στα παιδιά για την υγιεινή διατροφή	6
A.1 Τα 10 «μυστικά» της σωστής διατροφής	6
1. Έχω ποικιλία –τρώω από όλες τις ομάδες τροφίμων	6
2. Ξεκινώ την ημέρα μου με πρωινό	9
3. Πλήρη γεύματα	9
4. Τακτικά και σταθερά γεύματα	10
5. Ενδιάμεσα γεύματα (σνακ)	10
6. Φαγητό εκτός σπιτιού	11
7. Όταν διψάω πίνω...νερό!	11
8. Τα γλυκά επιτρέπονται...με μέτρο!	12
9. Ποσότητα φαγητού – τρώω όσο πεινάω	12
10. Μερίδες	12
A.2 Πώς τρώμε;	14
1. Τρώω καθιστός-ή.	14
2. Τρώω σε κατάλληλο χώρο.....	14
3. Τρώω από και με κατάλληλα σκεύη.	15
4. Τρώω χωρίς να κάνω κάτι άλλο ταυτόχρονα	15
5. Τρώω όταν πεινάω	16
A.3 Σωματική δραστηριότητα	17
1. Γιατί να κάνω άσκηση;	17
2. Αύξηση σωματικής δραστηριότητας.....	18
3. Μείωση καθιστικών δραστηριοτήτων	18
4. Γιατί να μειώσω το χρόνο ενασχόλησης μπροστά από οθόνη;	19
B. Μιλάμε στους γονείς – Πώς θα βοηθήσετε το παιδί σας.....	21
B.1 Αρχές ισορροπημένης διατροφής – Συστάσεις.....	21
B.2 Γενικές συμβουλές για την ενίσχυση της σωστής διατροφής του παιδιού.....	22
B.3 Συμπεριφορά-τεχνικές γονέων για την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών .	22
1.Έλεγχος της διαθεσιμότητας των τροφίμων	22
2.Συχνή έκθεση των παιδιών στα επιθυμητά τρόφιμα	23
3.Παρουσίαση τροφίμων	23
4. Ναι στην επιβράβευση αλλά όχι με τρόφιμα.....	23
5. Γίνετε «πρότυπο» για το παιδί σας.....	24
6. Όχι πίεση για κατανάλωση.....	25
7. Όχι στον περιορισμό – ναι στα όρια	25
8. Οικογενειακά γεύματα.....	26
B.4 Πώς θα παρακινήσω το παιδί μου να ασκείται;	26
Γ. Γενικά για την παιδική παχυσαρκία.....	27
Γ.1 Ορισμός – Τι σημαίνει παχυσαρκία;	27
Γ.2 Πώς εμφανίζεται η παχυσαρκία;.....	27
Γ.3 Τι προβλήματα μπορεί να δημιουργήσει η παχυσαρκία στο παιδί;	28
Γ.4 Είναι το παιδί μου υπέρβαρο;.....	29
Γ.5 Πότε χρειάζεται να χάσει βάρος το παιδί και πόσο;.....	30
Βιβλιογραφία	31
Δικτυακοί τόποι.....	32

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ - ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Πρόλογος

Είναι προφανές, ότι οι διατροφικές συνήθειες που αποκτούν τα παιδιά τα ακολουθούν και στην υπόλοιπη ζωή τους ως εφήβων και ενηλίκων.

Είναι επίσης γνωστό, ότι στις μικρές ηλικίες οι γονείς έχουν μεγαλύτερη δυνατότητα επηρεασμού των παιδιών σε όλα τα θέματα της συμπεριφοράς τους, επομένως και σε αυτά που αφορούν την διατροφή τους.

Για να καθοδηγηθούν όμως τα παιδιά προς την κατεύθυνση της υγιεινής διατροφής (διατροφής που εξασφαλίζει την υγεία) θα πρέπει οι γονείς να πιστεύουν ότι και για τους ίδιους και για τα παιδιά τους η σωστή διατροφή εξασφαλίζει υγεία.

Το πρώτο μέρος του εγχειριδίου που κρατάτε, απευθύνεται στα παιδιά και είναι πιο απλά γραμμένο, το δεύτερο απευθύνεται στους γονείς και το τρίτο αναφέρεται ειδικά στην παιδική παχυσαρκία.

Ο ρόλος της οικογένειας είναι καθοριστικός για την διαμόρφωση των συνηθειών διατροφής και άσκησης, για την σωστή ανάπτυξη καθώς και για την ρύθμιση του σωματικού βάρους του παιδιού. Η σωστή ενημέρωση των γονέων και οι πρακτικές που θα ακολουθήσουν αποτελούν τα καλύτερα εφόδια για να είναι υγιή τα παιδιά και να υιοθετήσουν καλές συνήθειες τρόπου ζωής.

Στην ρύθμιση του βάρους των παιδιών, όσον αφορά στην διατροφή, δίνεται έμφαση στην ποικιλία επιλογών τροφίμων με μέτρο, στην μείωση της ποσότητας του φαγητού, στην αύξηση κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, στον περιορισμό των γλυκισμάτων και αναψυκτικών καθώς και στην βελτίωση των συνθηκών φαγητού (πώς τρώμε).

Όσον αφορά στην άσκηση, συστήνεται να έχουν τα παιδιά περισσότερες σωματικές δραστηριότητες καθημερινά, είτε σε μορφή οργανωμένης άσκησης (π.χ. αθλήματα) είτε σε μορφή παιχνιδιού ή καθημερινών δραστηριοτήτων (δουλειές, περπάτημα). Ταυτόχρονα συστήνεται η μείωση του χρόνου ενασχόλησης με τις «οθόνες» (π.χ. τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια, υπολογιστές). Να σημειωθεί ότι όπου αναφέρουμε συμβουλές για «γονείς», αυτές μπορεί να αφορούν και άτομα εντός ή εκτός της οικογένειας που ασχολούνται με την διατροφή του παιδιού.

Τα τελευταία χρόνια, η παχυσαρκία έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας, όπως περιγράφει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.). Ανησυχητική είναι και η αύξηση των ποσοστών της παιδικής παχυσαρκίας και η χώρα μας έχει από τα υψηλότερα στην Ευρώπη. Η παχυσαρκία οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, με τις συνήθειες διατροφής και άσκησης να έχουν ιδιαίτερη σημασία και για αυτό αποτελούν τον βασικό στόχο αλλαγής για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Η αναγκαιότητα της πρόληψης και της θεραπείας της παιδικής παχυσαρκίας είναι μεγάλη λόγω των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία των παιδιών και της μεγάλης πιθανότητας τα παχύσαρκα παιδιά να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες. Σημειώνεται ότι οι προσπάθειες θεραπείας της παχυσαρκίας στους ενήλικες δεν έχουν καλά αποτελέσματα. Η θεραπεία της παχυσαρκίας έχει μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχίας στα παιδιά από ότι στους ενήλικες διότι τα παιδιά αναπτύσσονται (ψηλώνουν), άρα δεν χρειάζεται απαραίτητα να χάσουν βάρος για να βελτιωθεί η σχέση βάρους-ύψους, είναι πιο ευέλικτα στην αλλαγή των λανθασμένων διατροφικών συνηθειών και έχουν περισσότερες ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα σε σχέση με τους ενήλικες.

Μαντζουράτου Πηγή
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

A. Μιλάμε στα παιδιά για την υγιεινή διατροφή

Για να είσαι υγιής, για να έχεις σωστό βάρος, για να έχεις ενέργεια για παιχνίδια και για διάβασμα, είναι σημαντικό να αποκτήσεις καλές διατροφικές συνήθειες καθώς και σωστές συνήθειες για σωματικές δραστηριότητες (π.χ. άσκηση, παιχνίδι, χορός, αθλήματα, περπάτημα). Ας τα δούμε ένα ένα.

Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, σημασία έχει το **τι** τρώς, το **πόσο** τρώς αλλά και το **πώς** τρώς!

A.1 Τα 10 «μυστικά» της σωστής διατροφής

1. Έχω ποικιλία –τρώω από όλες τις ομάδες τροφίμων

Τα τρόφιμα χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με τα κοινά χαρακτηριστικά τους. Για να είμαστε υγιείς, γεροί και δυνατοί, χρειάζεται να καταναλώνουμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες, δηλαδή να έχουμε **ποικιλία**, καθώς μας προσφέρουν διαφορετικές ουσίες όπως βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνες, λίπη και άλλα πολλά. Δυστυχώς κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Αυτό σημαίνει ότι είναι καλό να επιλέγουμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες καθώς και διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα. Επίσης, δεν χρειάζονται όλα τα τρόφιμα στις ίδιες ποσότητες, οπότε θα πρέπει να τρώμε από όλα με **μέτρο**. Επομένως, όταν τρώμε από όλα και στην σωστή ποσότητα πετυχαίνουμε **ισορροπία**. Οι ομάδες των τροφίμων χωρίζονται συνήθως ως εξής:

Δημητριακά: η ομάδα της ενέργειας!

Στην ομάδα αυτή ανήκουν το ψωμί, το ρύζι, τα μακαρόνια, οι πατάτες, το καλαμπόκι, τα δημητριακά που τρώμε με το πρωινό και όλα τα δημητριακά και τα προϊόντα τους. Τα τρόφιμα αυτά μας δίνουν ενέργεια, δηλαδή είναι σαν καύσιμη ύλη για τον οργανισμό μας. Για αυτό χρειάζεται να τα τρώμε καθημερινά για να έχουμε ενέργεια για διάβασμα, αθλήματα και αντοχή για παιχνίδι.



Καλό είναι να προτιμάς τα δημητριακά ολικής άλεσης, όπως είναι το μαύρο ψωμί, τα ζυμαρικά ολικής άλεσης και το καστανό ρύζι.

Φρούτα και λαχανικά: η πολύχρωμη ομάδα!

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ σημαντικά στην διατροφή μας καθώς μας προσφέρουν πολλές βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες, ουσίες που είναι απαραίτητες για τις περισσότερες λειτουργίες του οργανισμού μας. Σε αυτή την ομάδα ανήκουν όλα τα φρέσκα, βρασμένα και ψητά φρούτα και λαχανικά καθώς και τα αποξηραμένα φρούτα και οι χυμοί.



Να προτιμάς τα φρούτα από τους χυμούς διότι θα χορτάσεις καλύτερα. Καθημερινά χρειάζεσαι περίπου 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών. Για να το πετύχεις αυτό, είναι καλό να καταναλώνεις:

- φρούτα στα μικρά ενδιάμεσα γεύματα όπως το δεκατιανό και το απογευματινό
- λαχανικά με τα κυρίως γεύματα (στο μεσημεριανό και στο βραδινό) είτε ως σαλάτα είτε μαγειρεμένα (π.χ. φασολάκια, αρακά, κολοκυθάκια, χόρτα).

Για να θυμάσαι εύκολα τις 5 μερίδες, 5 είναι και τα βασικά χρώματα των φρούτων και των λαχανικών (κόκκινο, πράσινο, κίτρινο, πορτοκαλί και μωβ). Καλό είναι να καταναλώνεις ποικιλία φρούτων και λαχανικών από όλα τα χρώματα!

1 μερίδα φρούτων = 1 φλιτζάνι του τσαγιού φρέσκα φρούτα ή φυσικός χυμός = ½ φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα

1 μερίδα λαχανικών = 1 φλιτζάνι του τσαγιού φρέσκα ή μαγειρεμένα λαχανικά ή χυμός λαχανικών = 2 φλιτζάνια πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Γαλακτοκομικά: η ομάδα που δυναμώνει τα κόκαλα και τα δόντια!

Στην ομάδα αυτή ανήκει το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα δηλαδή το τυρί και το γιαούρτι καθώς και επιδόρπια με βάση το γάλα, όπως το παγωμένο γιαούρτι και οι κρέμες. Είναι μια πολύ σημαντική ομάδα για τα παιδιά καθώς τα τρόφιμα είναι πλούσια σε ασβέστιο, το οποίο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη τους και για να έχουν γερά κόκαλα και δόντια.

Χρειάζεσαι 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα.

1 μερίδα γαλακτοκομικών = 1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα = 1 κεσεδάκι γιαούρτι = 1 μικρό κομμάτι (45 γρ.) τυρί = 1 φλιτζάνι του τσαγιού παγωμένο γιαούρτι ή παγωτό



Κρέας και προϊόντα του, ψάρια, αυγά, όσπρια

Η ομάδα αυτή ονομάζεται συχνά και ομάδα «πρωτεΐνης» επειδή τα τρόφιμα που ανήκουν σε αυτή είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και σίδηρο. Οι πρωτεΐνες είναι σημαντικά συστατικά των τροφίμων που μας βοηθούν να «χτίσουμε» το σώμα μας, να μεγαλώσουμε και να έχουμε δύναμη. Ο σίδηρος είναι ένα ιχνοστοιχείο που είναι απαραίτητο για την μεταφορά οξυγόνου στο σώμα. Σε αυτή την ομάδα ανήκουν τα διάφορα είδη κρέατος, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα αυγά και τα όσπρια.

Τα είδη κρέατος χωρίζονται σε «κόκκινο» και «λευκό». Ως «κόκκινο» θεωρούνται το μοσχάρι, το αρνί, το κατσίκι, το χοιρινό ενώ ως «λευκό» το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, το κουνέλι, το ψάρι και τα θαλασσινά.

Στα όσπρια ανήκουν οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, οι γίγαντες και η φάβα. Εκτός των παραπάνω συστατικών, είναι πλούσια και σε φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν το έντερο να λειτουργεί καλύτερα.

Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας δεν χρειάζεται να τα τρως καθημερινά αλλά το καθένα λίγες φορές την εβδομάδα. Πιο συχνά είναι καλύτερο να καταναλώνεις ψάρια (1-2 φορές



/ εβδομάδα) τα οποία βοηθούν να έχεις γερά κόκαλα, υγιή μάτια και προστατεύουν την καρδιά σου, όσπρια (1-2 φορές / εβδομάδα) και πουλερικά. Να καταναλώνεις λιγότερο κόκκινο κρέας και ακόμη λιγότερο τα προϊόντα του (λουκάνικα, ζαμπόν, παριζάκι κτλ.).

Λίπη και έλαια

Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα διάφορα είδη λαδιών καθώς και τρόφιμα που αποτελούνται κυρίως από λίπος. Δηλαδή όλα τα λάδια (όπως το ελαιόλαδο, το καλαμποκέλαιο κτλ.), οι μαργαρίνες, το βούτυρο, η μαγιονέζα και σάλτσες με βάση την μαγιονέζα, οι ελιές, οι ξηροί καρποί και το μπέικον. Τα χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα, στις σαλάτες αλλά και στα γλυκά. Όπως και σε άλλες ομάδες τροφίμων, όλα τα τρόφιμα της ομάδας αυτής δεν έχουν την ίδια ποιότητα. Είναι περισσότερο ωφέλιμο να καταναλώνεις ελαιόλαδο, το οποίο στην Ελλάδα είναι άφθονο και σε εξαιρετική ποιότητα. Ωστόσο, λόγω του ότι το λάδι και το λίπος παρέχουν πολλή ενέργεια, χρειάζεται να προσέχεις την ποσότητά τους.



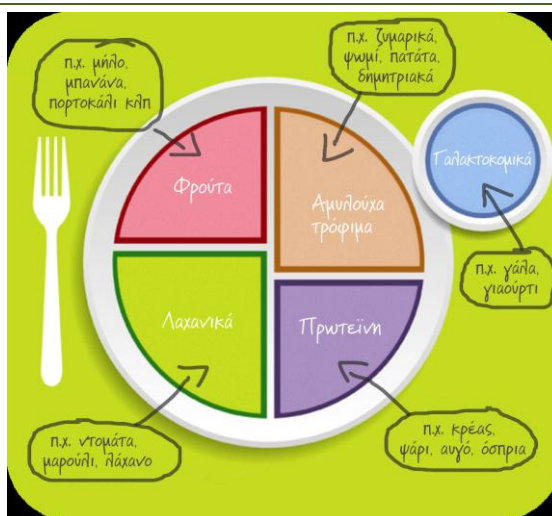
Γλυκίσματα, αναψυκτικά και αλμυρά τρόφιμα

Σε αυτή την ομάδα ανήκουν κυρίως κάποια γλυκίσματα και αλμυρά τρόφιμα όπως μπισκότα, κρουασάν, κέικ, πάστες, πατατάκια, γαριδάκια, ζαχαρώδη, αναψυκτικά ή χυμοί με ζάχαρη. Έχουν ωραία γεύση και καταναλώνονται συνήθως ως σνακ (μικρά γεύματα), λιχουδιές και κεράσματα. Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε ζάχαρη και λίπος (συνήθως κακής ποιότητας) ενώ αντίθετα φτωχά σε βιταμίνες.



Είναι καλό λοιπόν να τα καταναλώνεις με μέτρο τόσο για την υγεία σου και την υγεία των δοντιών σου όσο και για την ρύθμιση του βάρους σου. Για μικρά ενδιάμεσα γεύματα, είναι καλύτερο να προτιμάς πρώτα κάποιο τρόφιμο από την ομάδα των φρούτων και λιγότερες φορές κάποιο γλύκισμα (έως 2-3 φορές / εβδομάδα).

Πώς θα βάλω τις ομάδες τροφίμων στο πιάτο μου;



Εικόνα 1.1. Οι ομάδες τροφίμων στο πιάτο μου.

Πηγή: Υπουργείο Γεωργίας των Η.Π.Α. (USDA), ChooseMyPlate.gov

- ✓ Το πιάτο σε αυτή την εικόνα σε βοηθάει να δεις μαζεμένες τις συμβουλές για τις ομάδες τροφίμων.
- ✓ Ένα υγιεινό πιάτο περιέχει τρόφιμα από όλες τις ομάδες.
- ✓ Το μισό πιάτο είναι καλό να αποτελείται από λαχανικά και φρούτα
- ✓ Να προτιμάς δημητριακά (αμυλούχα τρόφιμα) ολικής άλεσης (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι).
- ✓ Να αφαιρείς την πέτσα από το κοτόπουλο και το λίπος από το κρέας.
- ✓ Οι ποσότητες διαφέρουν από παιδί σε παιδί ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, την ανάπτυξη και το πόσο κινείται.

2. Ξεκινώ την ημέρα μου με πρωινό

Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας και έχει μεγάλη σημασία. Μπορεί να έχεις την απορία: «Για ποιο λόγο να φάω πρωινό;»

Γιατί να φάω πρωινό;
«Γεμίζω μπαταρίες» μετά από την νυχτερινή νηστεία (λόγω ύπνου) και έχω ενέργεια για ώρες
Έχω καλύτερη συγκέντρωση και εγρήγορση
Έχω καλύτερη απόδοση στο σχολείο
Ρυθμίζω την όρεξή μου και ελέγχω καλύτερα το βάρος μου
Βρίσκομαι με την υπόλοιπη οικογένεια
Αποκτώ μια μακροπρόθεσμη υγιεινή συνήθεια
Ιδέες για πρωινό
Γάλα και δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης
Γιαούρτι με φρούτα και μέλι
Γάλα και ψωμί ολικής άλεσης με μέλι ή μαρμελάδα
Φυσικό χυμό και τوست (τυρί-γαλοπούλα-ντομάτα) με ψωμί ολικής άλεσης

Επομένως είναι καλό να αφιερώνεις έστω και λίγο χρόνο στο σπίτι για το πρωινό, πριν φύγεις για το σχολείο.

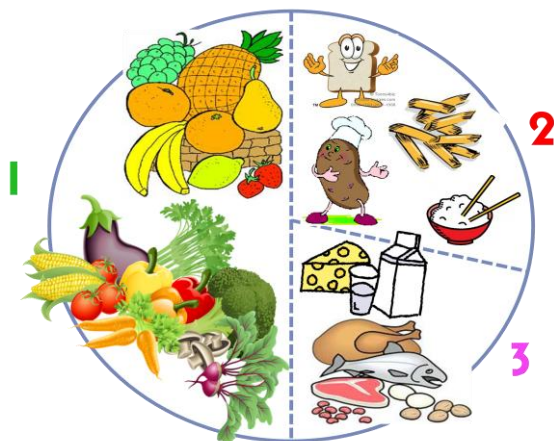
3. Πλήρη γεύματα

Είναι σημαντικό για την υγεία και σωστή ανάπτυξη του παιδιού, τα κύρια γεύματα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) να είναι «πλήρη». Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να περιέχουν τρόφιμα από τρεις βασικές ομάδες τροφίμων: την ομάδα των δημητριακών, της πρωτεΐνης (κρέας, ψάρι, αυγό, όσπρια, γαλακτοκομικά), και των φρούτων και λαχανικών.

Είναι καλό με το μεσημεριανό και το βραδινό να έχεις πάντα σαλάτα (ή μαγειρεμένα λαχανικά π.χ. φασολάκια).

Κάθε μια από αυτές τις ομάδες συμβάλλει με τον τρόπο της στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Οι ομάδες που αποτελούν ένα «πλήρες γεύμα» φαίνονται παραστατικά στην παρακάτω εικόνα (1.2):

Πλήρες γεύμα ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3



Εικόνα 1.2. Πλήρες γεύμα

Παραδείγματα για **πλήρη γεύματα**:

- ☺ Πρωινό: Γάλα + δημητριακά + φρούτο
- ☺ Μεσημεριανό: Κοτόπουλο + πατάτες + σαλάτα
- ☺ Βραδινό: Αυγά + ψωμί + σαλάτα

4. Τακτικά και σταθερά γεύματα

Με τον καταμερισμό της τροφής σε τακτικά γεύματα, μπορείς να αποφύγεις το να φάς μεγάλη ποσότητα κάτι που συνήθως γίνεται όταν από το προηγούμενο γεύμα έχουν περάσει 6 ή περισσότερες ώρες.

Θα μπορούσες να καταναλώνεις 4-5 γεύματα την ημέρα, 2-3 μεγαλύτερα (κυρίως γεύματα) και 1-2 μικρότερα (δεκατιανό στο σχολείο και απογευματινό). Τα γεύματα αυτά είναι καλό να είναι και σταθερά (δηλαδή περίπου στις ίδιες ώρες) γιατί έτσι σε βοηθούν στην κάλυψη των θρεπτικών αναγκών σου και στο να αποφύγεις το τσιμπολόγημα.

5. Ενδιάμεσα γεύματα (σνακ)

Τα μικρά γεύματα (δεκατιανό στο σχολείο, απογευματινό) που τρώμε ανάμεσα από τα κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) μας δίνουν ενέργεια, ώστε να μη νιώθουμε αδυναμία, κούραση και έντονη πείνα. Τα μικρά γεύματα είναι πολύ σημαντικά καθώς η ημέρα ενός παιδιού λόγω του σχολείου, του διαβάσματος, των δραστηριοτήτων και των αθλημάτων είναι πολύ κουραστική. Δυστυχώς τα παιδιά προτιμούν συχνά διάφορα γλυκίσματα (π.χ. μπισκότα, κρουασάν), πατατάκια, γαριδάκια και ζαχαρούχα αναψυκτικά.

Όλα αυτά δεν απαγορεύονται αλλά επειδή έχουν πολύ λίπος, ζάχαρη και αλάτι, θα ήταν καλό να τα καταναλώνεις με μέτρο (έως 2-3 φορές / εβδομάδα και σε μικρή ποσότητα).

Μερικές καλές επιλογές για μικρά γεύματα στο σχολείο και στο σπίτι είναι:

Στο σχολείο...	Στο σπίτι...
Φρούτα (μπανάνα, μήλο, μανταρίνια, βερύκοκα, σταφύλι που δεν χρειάζονται καθάρισμα ή αυτό είναι εύκολο με το χέρι)	Φρούτα ή λαχανικά
Λαχανικά κομμένα (αγγουράκια, καροτάκια)	Γιαούρτι με φρούτο ή μέλι
Τοστ (τυρί, γαλοπούλα) και ψωμί ολικής άλεσης	Γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης
Μπάρες δημητριακών	Ξηροί καρποί
Αποξηραμένα φρούτα	Φρουτοσαλάτα
Κουλούρι με σουσάμι	Κρακεράκια με τυρί και γαλοπούλα
Σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα	Ρυζόγαλο
Σπιτικό κέικ ή κουλουράκια	Ρόφημα με γιαούρτι, φρούτο, μέλι

6. Φαγητό εκτός σπιτιού

Φαίνεται πως όταν τα παιδιά καταναλώνουν φαγητό εκτός σπιτιού και ιδιαίτερα τα υπέρβαρα παιδιά, τρώνε τελικά περισσότερο μέσα στην ημέρα. Συνήθως, οι επιλογές φαγητού εκτός σπιτιού είναι τύπου φαστ φουντ (πίτσα, διάφορες έτοιμες σφολιάτες π.χ. τυρόπιτα, ζαμπονοτυρόπιτα) ή συσκευασμένα τρόφιμα όπως πατατάκια, γαριδάκια, κρουασάν, μπισκότα, σοκολάτες, είτε από το κυλικείο είτε από ψιλικατζίδικα ή φούρνους. Αυτά, όπως αναφέραμε και παραπάνω, είναι πλούσια σε λίπος και ζάχαρη και εκτός των άλλων, η συχνή κατανάλωσή τους δεν βοηθά στην ρύθμιση του βάρους.

Για να αποφύγεις τέτοιους πειρασμούς, θα ήταν καλό να παίρνεις κάποιο φαγητό ή φρούτα από το σπίτι μαζί σου στο σχολείο ή το απόγευμα στο φροντιστήριο ή στην βόλτα σου, από τις παραπάνω καλές επιλογές.

7. Όταν διψάω πίνω...νερό!

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται κυρίως από νερό (περισσότερο από το μισό μας βάρος!), το οποίο είναι απαραίτητο για την ζωή. Ένα σημάδι ότι χρειαζόμαστε νερό είναι η δίψα, συχνά όμως η δίψα καθυστερεί, οπότε χρειάζεται να πίνουμε αρκετό νερό και χωρίς να διψάμε. Περισσότερο νερό χρειαζόμαστε όταν κάνεις ζέστη ή όταν κάνουμε γυμναστική ή κάποια άλλη σωματική δραστηριότητα και ιδρώνουμε. Σχεδόν αποκλειστικά από νερό αποτελούνται και όλα τα υγρά τρόφιμα (π.χ. χυμοί, γάλα, αναψυκτικά) όπως επίσης και τα φρούτα και τα λαχανικά, οπότε πίνοντας ή τρώγοντάς τα παίρνουμε νερό.

Ωστόσο, αρκετά υγρά όπως τα αναψυκτικά και μερικοί χυμοί περιέχουν ζάχαρη και καλό είναι να αποφεύγεις να τα πίνεις για να ξεδιψάς. Το πρώτο στην επιλογή σου όταν διψάς θα πρέπει να είναι το νερό!



8. Τα γλυκά επιτρέπονται...με μέτρο!

Τα γλυκά και τα διάφορα γλυκίσματα, όπως αναφέραμε στις ομάδες τροφίμων, περιέχουν πολλή ζάχαρη και συχνά πολύ λίπος και για αυτό το λόγο είναι και νόστιμα!

Στην προσπάθεια να ελέγξεις το βάρος σου αλλά και για να είσαι γενικότερα υγιής, είναι καλό να τα καταναλώνεις με μέτρο, σε μικρές ποσότητες (έως 2 φορές / εβδομάδα) και όχι εις βάρος άλλων τροφίμων όπως τα φρούτα, τα οποία προσφέρουν σημαντικά και ωφέλιμα συστατικά για τον οργανισμό.

Φυσικά, δεν είναι όλα τα γλυκά το ίδιο, υπάρχουν και κάποιες περισσότερες υγιεινές επιλογές, με μέτρο και αυτές, που μπορείς να προτιμήσεις όπως:

- ☺ Το ρυζόγαλο
- ☺ Το παστέλι
- ☺ Το ζελέ
- ☺ Το παγωτό γρανίτα
- ☺ Τα γλυκά του κουταλιού
- ☺ Το γιαούρτι με μέλι ή γλυκό κουταλιού
- ☺ Το παγωμένο γιαούρτι
- ☺ Η μαύρη σοκολάτα

9. Ποσότητα φαγητού – τρώω όσο πεινάω

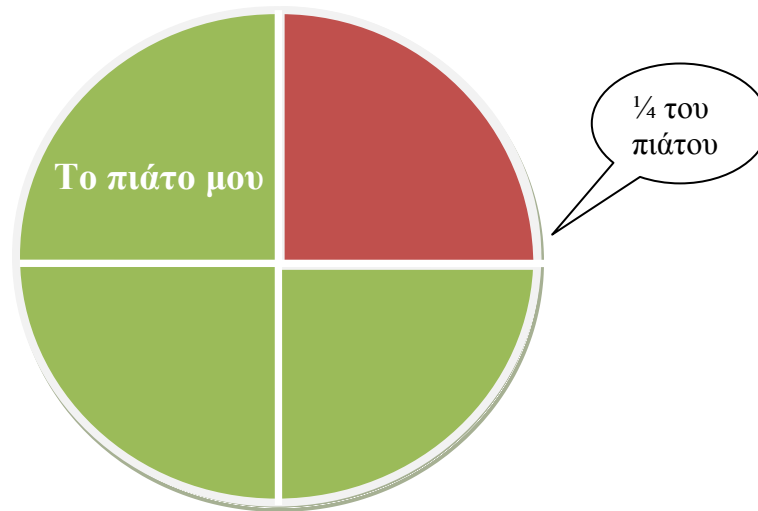
Από τους σημαντικότερους παράγοντες για τον έλεγχο του βάρους είναι ο έλεγχος της ποσότητας του φαγητού. Όπως, είδαμε στην ζυγαριά παραπάνω, εάν φας περισσότερο από αυτό που χρειάζεσαι, το βάρος σου θα αυξηθεί.

Η ποσότητα του φαγητού θα πρέπει να είναι τόση ώστε να χορτάσεις και να μην πεινάς, χωρίς να νιώθεις βάρος στο στομάχι (φούσκωμα) τελειώνοντας το φαγητό. Για να ελέγχεις καλύτερα την ποσότητα του φαγητού, καλό είναι να ξεκινάς το φαγητό με την σαλάτα καθώς και να τρώς με ηρεμία, αργά και μασώντας καλά το φαγητό. Ταυτόχρονα, θα πρέπει να τηρείς τις παρακάτω οδηγίες που θα δείς στο επόμενο κεφάλαιο «πώς τρώμε».

10. Μερίδες

Εκτός από το να τρώς όσο πεινάς, μπορείς να ελέγξεις την ποσότητα του φαγητού και από το μέγεθος της μερίδας. Ήξερες ότι τα παιδιά πάνω από 4-5 ετών, όσο μεγαλύτερη είναι η μερίδα τους τόσο περισσότερο τρώνε; Εάν λοιπόν βάλεις από την αρχή στο πιάτο σου λιγότερο, μάλλον θα φάς και λιγότερο. Η μείωση στην ποσότητα θα πρέπει να είναι μικρή, για παράδειγμα μειωμένη κατά το ένα τέταρτο (όπως φαίνεται στην εικόνα 1.3) και όχι από την ομάδα των φρούτων και λαχανικών.

Μπορείς να το αφαιρέσεις από την αρχή βάζοντας λιγότερο ή αφήνοντας φαγητό στο πιάτο. Εάν το καταναλώσεις και συνεχίσεις να πεινάς, τότε μπορείς να ξαναβάλεις λίγο φαγητό.



Εικόνα 1.3. Μείωση ποσότητας φαγητού κατά $\frac{1}{4}$.

Εκτός από το μέγεθος της μερίδας του φαγητού, είναι καλό να επιλέγεις μικρότερες μερίδες όταν τρως έξω καθώς και μικρότερες συσκευασίες τροφίμων ή ροφημάτων. Σε αυτήν την προσπάθεια, θα μπορούσες να ζητήσεις βοήθεια από τους γονείς σου ή αυτούς που σου σερβίρουν το φαγητό.

A.2 Πώς τρώμε;

Ήξερες ότι ο τρόπος και ο τόπος που τρώμε μπορεί να επηρεάσουν την ποσότητα και το είδος του φαγητού; Για τον καλύτερο έλεγχο των γευμάτων, θα ήταν καλό να τηρούνται οι παρακάτω οδηγίες:

1. Τρώω καθιστός-ή.

Μπορεί να θεωρείται αυτονόητο αλλά δυστυχώς συχνά συμβαίνει να τρώει κανείς ξαπλωμένος στο κρεβάτι ή τον καναπέ ή και όρθιος (βιαστικά). Άρα τρώω καθιστός στην καρέκλα και:

- ☞ Όχι όρθιος-α
- ☞ Όχι βιαστικά
- ☞ Όχι περπατώντας / παίζοντας / χορεύοντας



2. Τρώω σε κατάλληλο χώρο.

Ο κάθε χώρος του σπιτιού έχει το δικό του ρόλο και δεν είναι όλοι κατάλληλοι για να φάμε. Τρώμε σε χώρους που θεωρούμε κατάλληλους όπως η κουζίνα ή η τραπεζαρία τόσο τα κύρια γεύματα όσο και τα μικρά ενδιάμεσα και αποφεύγουμε να τρώμε σε χώρους όπως το υπνοδωμάτιο, ο καναπές στο σαλόνι κτλ. Άρα:

☞ Πού τρώμε;

Στην κουζίνα / τραπεζαρία → χώρος φαγητού

Στο τραπέζι (κουζίνας / τραπεζαρίας) → έπιπλο φαγητού

ΟΧΙ στο υπνοδωμάτιο, σαλόνι, μπάνιο

ΟΧΙ στον καναπέ, κρεβάτι, γραφείο

☞ Για ποιους λόγους;

1. Στον κατάλληλο χώρο έχουμε την προσοχή μας στο φαγητό και τρώμε με ηρεμία.
2. Απολαμβάνουμε το φαγητό και του δίνουμε τη σημασία που χρειάζεται. Οι άλλοι χώροι καλύπτουν άλλες ανάγκες.



3. Τρώω από και με κατάλληλα σκεύη.

Αποφεύγεις να τρώς από την κατσαρόλα, την πιατέλα ή τις μεγάλες συσκευασίες χωρίς έλεγχο.

☞ **Από πού;**

Κατάλληλα σκεύη: πιάτο (για φαγητό), ποτήρι, μπωλ για υγρά / γλυκά / γιαούρτι / ρυζόγαλο / φρούτα

ΟΧΙ από την κατσαρόλα, ταψί, πιατέλα, συσκευασία (π.χ. σακούλα, κουτί)

☞ **Με τι;**

Κατάλληλα σκεύη: πιρούνι, μαχαίρι, κουτάλι

ΟΧΙ με τα χέρια, κουτάλες και πιρούνες μαγειρέματος



☞ **Για ποιους λόγους;**

1. Ελέγχουμε καλύτερα τι και πόσο έχουμε φάει, παίρνοντας την κατάλληλη ποσότητα στο πιάτο μας.
2. Αποφεύγουμε το τσιμπολόγημα.

4. Τρώω χωρίς να κάνω κάτι άλλο ταυτόχρονα

Η ώρα του φαγητού είναι σημαντική. Συγκεντρώνεσαι στο φαγητό σου, τρώς ήρεμα και το απολαμβάνεις. Αποφεύγεις να κάνεις άλλες δραστηριότητες όπως: να βλέπεις τηλεόραση, να παίζεις ηλεκτρονικά



παιχνίδια, να τρέχεις / χορεύεις / περπατάς, να διαβάζεις, να ακούς μουσική και άλλα.

Για ποιους λόγους;

1. Επειδή δεν σκεφτόμαστε το φαγητό αλλά η προσοχή είναι στην δραστηριότητα που κάνουμε. Έτσι μπορεί να φάμε περισσότερο ή χωρίς να πεινάμε.
2. Αποκτούμε μια πολύ καλή συνήθεια και κάθε φορά που κάνουμε το ένα, θέλουμε να κάνουμε και το άλλο (π.χ. όταν βλέπουμε τηλεόραση, να θέλουμε και να φάμε). Οι δύο κινήσεις «πάνε παρέα» στο μυαλό μας, κάτι που είναι αρνητικό για την υγεία μας.

5. Τρώω όταν πεινάω

Είναι μία από τις σημαντικότερες συνθήκες! Η πείνα είναι ένα σήμα από τον οργανισμό μας ότι χρειαζόμαστε ενέργεια, δηλαδή φαγητό, όπως το αυτοκίνητο καύσιμο.. Επομένως εάν φάμε χωρίς να πεινάμε, αυτό σημαίνει ότι το φαγητό που φάγαμε ήταν περιττό και ο οργανισμός μας θα το αποθηκεύσει για να το χρησιμοποιήσει αργότερα ως «καύσιμο» και έτσι παίρνουμε βάρος.

Σκέψου ότι κάθε φορά που τρώς χωρίς να πεινάς μπορεί να αυξάνει το βάρος σου. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους τρώμε (εκτός από όταν πεινάμε) και που μας οδηγούν στο να τρώμε και χωρίς να πεινάμε, όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα (1.4):



Εικόνα 1.4. Λόγοι για τους οποίους τρώμε.

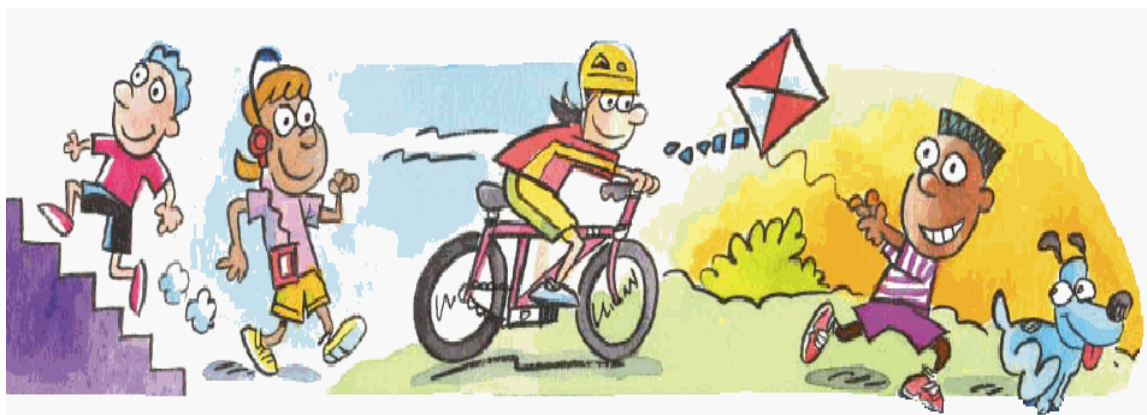
Αναζήτησε και εσύ τους λόγους για τους οποίους τρως, οι οποίοι μπορεί να είναι και διαφορετικοί από τους παραπάνω και σκέψου πόσο συχνά μπορεί να τρως χωρίς να πεινάς με αποτέλεσμα να βλάπτεις την υγεία σου και να παίρνεις βάρος. Καλό είναι λοιπόν να μην ξεχνάς ότι τρως μόνο όταν πεινάς.

A.3 Σωματική δραστηριότητα

Για την ρύθμιση του σωματικού βάρους αλλά για την γενικότερη καλή υγεία και ευεξία, η ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να συνοδεύεται από καθημερινή σωματική δραστηριότητα. Με τον όρο «σωματική δραστηριότητα» εννοούμε όλα τα είδη κίνησης και άσκησης, όπως το περπάτημα, τα παιχνίδια που περιλαμβάνουν κίνηση και τα αθλήματα. Η τακτική σωματική δραστηριότητα προσφέρει πολλά οφέλη για την σωματική και την ψυχική υγεία των παιδιών και παράλληλα τα παιδιά που είναι σωματικά δραστήρια έχουν καλύτερη απόδοση στο σχολείο.

1. Γιατί να κάνω άσκηση;

- Για να έχεις υγιή οστά, μυς και αρθρώσεις.
- Για να ενισχύσεις την λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων.
- Για να αυξήσεις την αντοχή και μυϊκή μου δύναμη.
- Για να έχεις καλύτερα αντακλαστικά, καλύτερο έλεγχο κινήσεων και συγχρονισμό.
- Για να διατηρήσεις ένα υγιές σωματικό βάρος.
- Σου προσφέρει και ψυχολογικά οφέλη όπως μείωση του άγχους και αποφυγή της κατάθλιψης.
- Σε βοηθά να αυξήσεις την αυτοπεποίθησή σου και να είσαι περισσότερο κοινωνικός-ή.
- Για να διασκεδάσεις και να περάσεις ευχάριστα μαζί με άλλα παιδιά ή με τους γονείς σου.
- Να ξέρεις ότι τα άτομα που γυμνάζονται ακολουθούν γενικά έναν πιο υγιή τρόπο ζωής.



2. Αύξηση σωματικής δραστηριότητας

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας αλλά και άλλους διεθνείς οργανισμούς, συστήνεται τα παιδιά να ασκούνται το λιγότερο 60 λεπτά (1 ώρα) την ημέρα, σε μέτρια ή και έντονη ένταση (να ιδρώνεις λιγάκι).

Ακόμη κι αν χάνεις λίγο χρόνο από τα μαθήματά σου, η καθημερινή άσκηση είναι πολύ σημαντική για τους λόγους που αναφέραμε παραπάνω. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει καθημερινές δραστηριότητες όπως περπάτημα προς και από το σχολείο, βόλτα με το σκύλο, ανεβοκατέβασμα σκάλας, ποδήλατο καθώς και οργανωμένες δραστηριότητες όπως είναι τα αθλήματα και τα παιχνίδια αναψυχής. Είναι σημαντικό να είσαι δραστήριος-α και στο σχολείο (μάθημα γυμναστικής, διαλείμματα, ελεύθερη ώρα στο ολοήμερο). Καλό είναι να επιλέξεις κάτι που να σε ευχαριστεί ώστε να περνάς ωραία κατά τη διάρκεια της άσκησης και να το κάνεις για μεγάλο χρονικό διάστημα!

Ήξερες ότι γυμνάζεσαι και όταν κάνεις δουλειές στο σπίτι όπως:

- Δουλειές στον κήπο (κηπουρική)
- Πλύσιμο και τακτοποίηση πιάτων
- Καθάρισμα και συμμάζεμα δωματίου
- Τακτοποίηση και συμμάζεμα παιχνιδιών
- Πλύσιμο αυτοκινήτου

Εκτός από τις δουλειές, υπάρχουν και άλλες πολλές δραστηριότητες για να επιλέξεις:

- Ατομικά ή ομαδικά αθλήματα (π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο, τένις)
- Κολύμπι
- Χορός (στο σπίτι με μουσική ή εκτός σπιτιού)
- Ποδήλατο
- Περπάτημα από ή προς το σχολείο ή το φροντιστήριο ή για ψώνια
- Σκάλες αντί για ασανσέρ
- Τρέξιμο
- Βόλτα με το σκύλο ή την οικογένεια
- Συμμετοχή στο μάθημα της γυμναστικής στο σχολείο
- Παιχνίδι στο διάλειμμα στο προαύλιο του σχολείου ή τα απογεύματα ή το Σαββατοκύριακο στο πάρκο, στην παιδική χαρά ή στον κήπο του σπιτιού
- Κλασσικά παιδικά παιχνίδια όπως κρυφτό, κυνηγητό, σχοινάκι, μήλα, κλέφτες και αστυνόμοι κτλ.

3. Μείωση καθιστικών δραστηριοτήτων

Εκτός από την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, πολύ σημαντικός είναι και ο περιορισμός του χρόνου ενασχόλησης με τις «καθιστικές δραστηριότητες», οι οποίες συχνά «κλέβουν» χρόνο από τις κινητικές δραστηριότητες. Οι καθιστικές, συνήθως



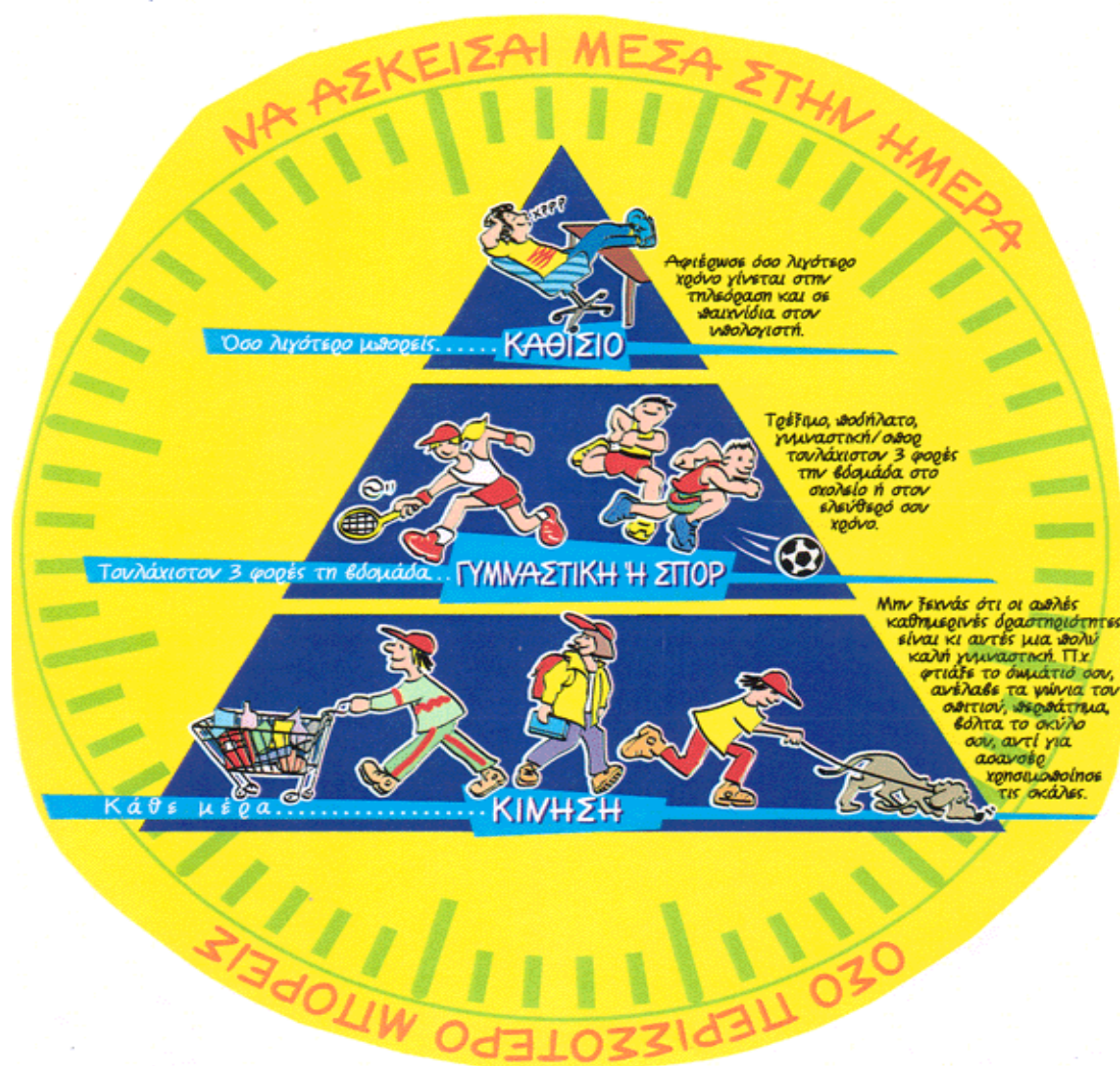
περιλαμβάνουν χρόνο που περνά το παιδί σε δραστηριότητες μπροστά από «οθόνη» όπως τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια, υπολογιστής, κινητό τηλέφωνο και ηλεκτρονικές ταμπλέτες. Για παιδιά μεγαλύτερα των 2 ετών, συστήνεται μείωση των καθιστικών δραστηριοτήτων σε χρόνο έως 2 ώρες την ημέρα και η αντικατάστασή τους από κινητικές δραστηριότητες.

4. Γιατί να μειώσω το χρόνο ενασχόλησης μπροστά από οθόνη;

- Επειδή σου μειώνει τον διαθέσιμο χρόνο για σωματική δραστηριότητα.
- Επειδή μπορεί να αυξήσει την κατανάλωση φαγητού. Ιδιαίτερα η τηλεόραση, φαίνεται να επηρεάζει την αύξηση του φαγητού και ιδιαίτερα διαφόρων μικρών γευμάτων (όπως αναψυκτικά, πατατάκια, γλυκά), με δύο τρόπους:
 - Όταν βλέπεις τηλεόραση και ταυτόχρονα τρώς, δεν σκέφτεσαι το φαγητό αλλά η προσοχή μας είναι σε αυτό που παρακολουθούμε.
 - Μέσω των διαφημίσεων τροφίμων, τα οποία συνήθως είναι χαμηλής διατροφικής αξίας.

Επομένως, είναι καλό να επιλέγεις τι θα δεις στην τηλεόραση (π.χ. την αγαπημένη σου σειρά ή ταινία) και τι παιχνίδι θα παίξεις στον υπολογιστή / ταμπλέτα ώστε να μην ξεπερνάς τις 2 ώρες την ημέρα. Εάν ήδη ξεπερνάς κατά πολύ τις 2 ώρες μπορείς να τις μειώσεις σταδιακά βάζοντας ένα στόχο μαζί με τους γονείς σου για το πόσο και τι θα βλέπεις ή παίζεις.

Οι παραπάνω συμβουλές απεικονίζονται στην παρακάτω εικόνα (1.4), στην πυραμίδα της σωματικής δραστηριότητας. Στην κορυφή της είναι δραστηριότητες που πρέπει να κάνεις λιγότερο, δηλαδή οι καθιστικές, ενώ στη μέση και στη βάση της αυτές που χρειάζεται να έχεις τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας ή καθημερινά, δηλαδή η γυμναστική, τα αθλήματα και οι καθημερινές δραστηριότητες αντίστοιχα.



Εικόνα 1.4. Η πυραμίδα της σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά

B. Μιλάμε στους γονείς – Πώς θα βοηθήσετε το παιδί σας

B.1 Αρχές ισορροπημένης διατροφής – Συστάσεις

Οι διατροφικές συστάσεις για τα παιδιά είναι παρόμοιες με αυτές των ενηλίκων και συνοψίζονται στις ακόλουθες (σύμφωνα με τη Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία):

- Ⓢ Για την διατήρηση της φυσιολογικής ανάπτυξης, θα πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ της ενεργειακής πρόσληψης (κατανάλωση φαγητού) και της ενεργειακής δαπάνης (πόση ενέργεια «ξοδεύει» ο οργανισμός για τις βασικές λειτουργίες του και την σωματική δραστηριότητα).
- Ⓢ Να προτιμάτε φυτικά έλαια και μαργαρίνες και να περιορίσετε την κατανάλωση ζωικών λιπών όπως το βούτυρο, οι κρέμες γάλακτος, η μαγιονέζα, τα αλλαντικά, τα τυριά με πλήρη λιπαρά και το κόκκινο κρέας.
- Ⓢ Να αφαιρείτε το ορατό λίπος από το κρέας και την πέτσα από τα πουλερικά.
- Ⓢ Να προτιμάτε ως κύρια πηγή λίπους στο μαγείρεμα και στις σαλάτες το ελαιόλαδο.
- Ⓢ Να καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών (περιορισμένη κατανάλωση χυμών).
- Ⓢ Να καταναλώνετε καθημερινά 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων, κατά προτίμηση χαμηλών σε λιπαρά.
- Ⓢ Να προτιμάτε δημητριακά και προϊόντα τους ολικής άλεσης όπως δημητριακά πρωινού, ζυμαρικά και ψωμί ολικής άλεσης καθώς και καστανό ρύζι.
- Ⓢ Να περιορίσετε την κατανάλωση τροφίμων και ποτών που περιέχουν ζάχαρη όπως γλυκίσματα, αναψυκτικά, φρουτοποτά ή νέκταρ σε λιγότερα από 3 την εβδομάδα.
- Ⓢ Να καταναλώνετε αλάτι με σύνεση, συμπεριλαμβανομένων και των τυποποιημένων -επεξεργασμένων τροφίμων όπως παστά, πίκλες, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, αλμυρά σνακ (π.χ. πατατάκια), αλλαντικά, τα περισσότερα τυριά, που περιέχουν πολύ αλάτι (νάτριο). Να έχετε κατά νου ότι το αλάτι είναι «κρυμμένο» στα περισσότερα κοινά μας τρόφιμα όπως το ψωμί.
- Ⓢ Σύμφωνα και με τις συστάσεις της μεσογειακής διατροφής, όσον αφορά στην εβδομαδιαία συχνότητα φαγητών, συστήνεται να καταναλώνει το παιδί 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 2-3 φορές όσπρια και λαδερά, 1-2 φορές πουλερικά και 1 φορά την εβδομάδα κόκκινο κρέας (μοσχάρι, αρνί, χοιρινό).



B.2 Γενικές συμβουλές για την ενίσχυση της σωστής διατροφής του παιδιού

- Ⓢ Είναι σημαντικό να καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων από όλες τις ομάδες και να πειραματίζεστε με διαφορετικές συνταγές μέχρι να εντοπίσετε τις αγαπημένες των παιδιών σας.
- Ⓢ Όταν θέλετε να δοκιμάσει το παιδί ένα νέο τρόφιμο, μπορείτε να το συνδυάσετε με ένα ήδη αγαπημένο του. Είναι πολύ πιθανό, να μην το δεχτεί το παιδί από την αρχή, οπότε χρειάζεται να έχετε πολλή υπομονή και να δοκιμάσετε πολλές φορές μέχρι τελικά να το δοκιμάσει.
- Ⓢ Να αποφεύγετε να φτιάχνετε «ειδικό» φαγητό για τα παιδιά, δηλαδή διαφορετικό από το δικό σας. Το να τρώνε το ίδιο φαγητό με εσάς βοηθά στη διαμόρφωση καλύτερων διατροφικών συνηθειών.
- Ⓢ Βοηθήστε το παιδί να πετύχει τους στόχους που αναφέρθηκαν στην ενότητα «Παιδί-τι μπορώ να αλλάξω;». Για παράδειγμα, εάν έχετε προετοιμάσει κάτι για πρωινό, θα είναι περισσότερο πιθανό να φάει το παιδί πρωινό στο σπίτι πριν φύγει για το σχολείο. Επίσης, εάν απουσιάζετε τις ώρες των γευμάτων του, είναι καλό να υπάρχει μαγειρεμένο φαγητό και κομμένη σαλάτα. Αντίστοιχα, μπορείτε να έχετε ετοιμάσει θρεπτικά σνακ για το σχολείο ή το απόγευμα, ώστε να αποφεύγει το τσιμπολόγημα.
- Ⓢ Ο έλεγχος της μερίδας και της ποσότητας του φαγητού είναι πολύ σημαντικός στη ρύθμιση του βάρους. Εάν σερβίρετε εσείς το φαγητό στο παιδί, μπορείτε να μειώσετε την ποσότητα και να του βάλετε συμπλήρωμα μόνο εάν συνεχίζει να πεινάει.
- Ⓢ Να περιορίσετε την αγορά διαφόρων τυποποιημένων σνακ, γλυκισμάτων και αναψυκτικών στο σπίτι ενώ να έχετε διαθέσιμες και σε εμφανή σημείο με εύκολη πρόσβαση, πιο υγιεινές επιλογές όπως φρούτα και λαχανικά.
- Ⓢ Η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών αλλά και των συνηθειών σωματικής δραστηριότητας είναι δύσκολη και χρειάζεται χρόνο, οπότε προχωρήστε βήμα βήμα, κάνοντας μικρές αλλαγές κάθε φορά.



B.3 Συμπεριφορά-τεχνικές γονέων για την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών

1. Έλεγχος της διαθεσιμότητας των τροφίμων

Βασική προϋπόθεση για να καταναλωθεί ένα τρόφιμο είναι να υπάρχει διαθέσιμο. Στο περιβάλλον του σπιτιού ο γονέας είναι υπεύθυνος για την προμήθεια των τροφίμων και

την παροχή «υγιεινών» επιλογών. Για παράδειγμα, εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμα φρούτα και λαχανικά στο σπίτι δε θα τα καταναλώνουν και τα παιδιά. Αντίθετα, αν υπάρχουν διαθέσιμα γλυκά, πατατάκια, μπισκότα και ιδιαίτερα αν βρίσκονται σε περίοπτη θέση με εύκολη πρόσβαση τότε υπάρχει κίνδυνος υπερκατανάλωσης.

2.Συχνή έκθεση των παιδιών στα επιθυμητά τρόφιμα

Ακόμα κι αν ένα τρόφιμο είναι διαθέσιμο στο παιδί, αυτό δεν σημαίνει ότι οπωσδήποτε θα το καταναλώσει. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να εκτεθεί το παιδί σε αυτό το τρόφιμο αρκετές φορές. Η επαναλαμβανόμενη έκθεση κάνει το τρόφιμο οικείο στο παιδί και φαίνεται να είναι η πιο αποτελεσματική τεχνική για να αποδεχθεί το παιδί κάποιο τρόφιμο και στη συνέχεια να το καταναλώσει. Αυξάνει την αρέσκεια και την κατανάλωση ενός τροφίμου περισσότερο από άλλες τεχνικές όπως η επιβράβευση ή η πληροφόρηση (πόσο καλό κάνει αυτό το τρόφιμο) ή από την μη εφαρμογή κάποιας τεχνικής. Η έκθεση στο τρόφιμο αφορά και στην οπτική επαφή με το τρόφιμο και στην γεύση (δοκιμή). Εάν το παιδί απορρίπτει κάποια τρόφιμα (π.χ. λαχανικά, όσπρια) τότε ο γονέας μπορεί να το βοηθήσει εκθέτοντας τα τρόφιμα αυτά σε καθημερινή βάση ή αν είναι δυνατόν και αρκετές φορές την ημέρα. Η έκθεση δεν θα πρέπει να συνοδεύεται από παρότρυνση ή πίεση του γονέα για κατανάλωση. Καλό είναι να έχετε υπομονή και να μην απογοητεύεστε καθώς η αποδοχή ενός τροφίμου μαθαίνεται σιγά σιγά. Φαίνεται ότι χρειάζονται περισσότερες από 10-15 φορές επαναλαμβανόμενης δοκιμής ώστε να είναι πιο αποτελεσματική και να μάθει το παιδί να του είναι αρεστό ένα τρόφιμο που αρχικά δεν του άρεσε.

3.Παρουσίαση τροφίμων

Τα παιδιά επηρεάζονται από την εμφάνιση, την παρουσίαση καθώς και από το μαγείρεμα του φαγητού περισσότερο από τους ενήλικες. Τους αρέσουν περισσότερο τα τρόφιμα που είναι τρυφερά και ζουμερά, τραγανά και χρωματιστά ενώ δεν προτιμούν τα σκληρά και ξηρά τρόφιμα. Επίσης, συνήθως προτιμούν τα τρόφιμα να είναι διαχωρισμένα στο πιάτο και όχι ανακατεμένα (π.χ. ξεχωριστά το κρέας από τα μακαρόνια ή το ρύζι). Επιπλέον, τα παιδιά είναι πιο ευαίσθητα στη γεύση οπότε είναι πιθανό να μη τους αρέσουν οι έντονες γεύσεις όπως τα φαγητά με πολλά μπαχαρικά, μυρωδικά ή αλάτι και να μην θέλουν να τα καταναλώσουν. Μπορείτε να δοκιμάσετε να κόψετε τα φρούτα και λαχανικά (για τα οποία υπάρχει συχνά δυσκολία στην κατανάλωση) σε διάφορα σχήδια, σχήματα ή φατσούλες ώστε να είναι περισσότερο ελκυστικά στα παιδιά.



4. Ναι στην επιβράβευση αλλά όχι με τρόφιμα

Η επιβράβευση αποτελεί γενικά μια τακτική που ενθαρρύνει και προτρέπει την περαιτέρω προσπάθεια ή την υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς. Το παιδί χαίρεται και νιώθει καλά με την επιλογή του με αποτέλεσμα να υπάρχει αυξημένη πιθανότητα να την

επαναλάβει. Ωστόσο, η επιβράβευση θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή προκειμένου να έχει καλά αποτελέσματα, όσον αφορά τη σίτιση των παιδιών:

- Οι γονείς επιβραβεύουν συχνά τις σωστές διατροφικές επιλογές των παιδιών με κάποιο άλλο τρόφιμο, προκαλώντας τελικά σύγχυση στα παιδιά. Για παράδειγμα εάν ο γονέας επιμένει να φάει το παιδί τις φακές (που προσπαθεί να τις αποφύγει) και σαν «δώρο» χρησιμοποιεί το παγωτό («Αν φας τις φακές, θα φας μετά παγωτό»), τότε στα μάτια του παιδιού το παγωτό γίνεται το «καλό»-νόστιμο τρόφιμο αφού προσφέρεται ως δώρο και οι φακές το «κακό»- όχι νόστιμο τρόφιμο αφού του δίνουν δώρο για να το φάει. Έτσι τελικά, οι γονείς πετυχαίνουν το αντίθετο αποτέλεσμα, δηλαδή αυξάνουν την επιθυμία για το τρόφιμο-«δώρο» (παγωτό) και την απέχθεια για το τρόφιμο-«στόχο» (φακές).
- Επομένως, καλό είναι να αποφεύγετε την επιβράβευση μέσω κάποιου τροφίμου. Αντίστοιχα, να αποφεύγετε και την τιμωρία μέσω τροφίμου π.χ. «Αν δεν κλείσεις την τηλεόραση, δε θα φας σοκολάτα».
- Για να αποφύγετε τις παραπάνω εκφράσεις, δοκιμάστε να βάζετε προτεραιότητα ή σειρά στο πώς θα τα φάει, δηλαδή για παράδειγμα «πρώτα το φαγητό, μετά το γλυκό».
- Εάν χρησιμοποιηθεί η επιβράβευση, είναι προτιμότερο να είναι λεκτική και όχι υλική, π.χ. «μπράβο, τα κατάφερες!».
- Επίσης, είναι καλύτερο να είναι μικρή και όχι μεγάλη, ώστε να μην αποτελεί το μοναδικό κίνητρο του παιδιού για κατανάλωση.
- Η επιβράβευση θα πρέπει να αφορά την ποιότητα και όχι την ποσότητα της συμπεριφοράς. Εάν το παιδί δοκιμάσει έστω και λίγο από τις φακές, αυτό είναι επιτυχία, δε χρειάζεται να τελειώσει όλο το πιάτο του με την πρώτη φορά!



5. Γίνετε «πρότυπο» για το παιδί σας

Τα παιδιά έχουν έντονο το στοιχείο της μίμησης αλλά και την ανάγκη να λειτουργούν βάσει προτύπων, όπως οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι αγαπημένοι τους ήρωες, πρόσωπα της τηλεόρασης αλλά και συνομήλικοι-φίλοι. Οι γονείς, αποτελούν τον ισχυρότερο παράγοντα επίδρασης, ειδικά σε παιδιά μικρής ηλικίας. Φαίνεται, πως *δεν αρκεί απλά η ενημέρωση* των παιδιών από τους γονείς για το ποιο τρόφιμο είναι θρεπτικό και την σημασία του αλλά απαιτείται η *κατανάλωσή του και από τον ίδιο γονέα –πρότυπο*. Οι γονείς, μπορούν να δώσουν το «καλό παράδειγμα» στα παιδιά καταναλώνοντας και οι ίδιοι τα τρόφιμα που θα ήθελαν να καταναλώνουν τα παιδιά τους, αναφέροντας μάλιστα πόσο νόστιμα είναι. Αν δεν καταναλώνουν οι γονείς φρούτα και λαχανικά, για παράδειγμα, πώς περιμένουν από τα παιδιά τους να τα καταναλώσουν; Τα παιδιά υιοθετούν τις διατροφικές συνήθειες των γονέων σχετικά με τα τρόφιμα που καταναλώνουν αλλά και την γενικότερη διατροφική συμπεριφορά και στάση απέναντι στο φαγητό. Οπότε, θα βοηθούσε το να τρώει

όλη η οικογένεια μαζί. Ωστόσο, όσο μεγαλώνουν τα παιδιά, αυξάνεται και η επίδραση-μείωση από τους συνομήλικους. Παρ' όλα αυτά, οι γονείς μπορούν να παίξουν καθοριστικό ρόλο ώστε να διαμορφώσουν την διατροφική συμπεριφορά των παιδιών τους καθώς και την ενασχόλησή τους με την άσκηση.

Πρακτικές συμβουλές για γονείς:

- Να κάθεστε όλη η οικογένεια μαζί στο τραπέζι για φαγητό όσο συχνότερα μπορείτε.
- Να καταναλώνετε κάποιο τρόφιμο ως ενδιάμεσο γεύμα (π.χ. φρούτο) λέγοντας πόσο νόστιμο είναι.
- Να αποφεύγετε την κατανάλωση φαγητού και ροφημάτων μπροστά στην τηλεόραση (ιδιαίτερα σνακ όπως πατατάκια, γλυκά, αναψυκτικά).
- Να έχετε πάντα σαλάτα με το γεύμα σας.
- Να παίζετε με τα παιδιά κάνοντας παράλληλα και γυμναστική ή να γυμνάζεστε οι ίδιοι.

6. Όχι πίεση για κατανάλωση

Η πίεση για κατανάλωση τροφής από τους γονείς ή και από γιαγιάδες-παππούδες είναι πολύ συχνή. Η πίεση αφορά τόσο σε τρόφιμα που αρνούνται τα παιδιά να καταναλώσουν (π.χ. όσπρια, λαχανικά, φρούτα, γάλα) όσο και στην ποσότητα του φαγητού όπως «Φάε όλο το φαγητό σου αλλιώς δεν σηκώνεσαι από το τραπέζι», «Φάτο να μην πάει χαμένο, κρίμα είναι», «Άντε, τέλειωσέ το, η δύναμή σου έμεινε» και πολλά άλλα. Φαίνεται πως η πίεση για κατανάλωση φέρνει συνήθως αρνητικά αποτελέσματα διότι:

- Όταν τα παιδιά πιέζονται να καταναλώσουν κάποιο τρόφιμο, εκφράζουν κυρίως αρνητικά σχόλια και συναισθήματα γι' αυτό παρά θετικά.
- Το αποτέλεσμα, τελικά, είναι μείωση της κατανάλωσης του τροφίμου αντί για αύξηση και συχνά αποστροφή.

Όπως και σε άλλα θέματα έτσι και στο φαγητό η πίεση δεν αποτελεί καλό εργαλείο για την τροποποίηση των διατροφικών επιλογών των παιδιών. Θα ήταν προτιμότερο να δοκιμάσετε να χρησιμοποιήσετε άλλες τεχνικές για να το βοηθήσετε.



7. Όχι στον περιορισμό – ναι στα όρια

Επίσης, μια συνηθισμένη πρακτική των γονέων αποτελεί ο περιορισμός κατανάλωσης ορισμένων τροφίμων όπως, τα πατατάκια, η σοκολάτα και τα γλυκίσματα καθώς και της ποσότητας φαγητού σε μια προσπάθεια να ελέγξουν την διατροφή και συχνά το βάρος των παιδιών τους. Μια τέτοιου είδους πρακτική κάνει τα τρόφιμα ελκυστικότερα στα μάτια των παιδιών με αποτέλεσμα την αύξηση της αρέσκειας για αυτά και της κατανάλωσής τους ακόμη και χωρίς να πεινούν και κυρίως κατά την απουσία γονέων. Κατά συνέπεια, αυτό μπορεί να επιφέρει αύξηση του σωματικού βάρους των παιδιών. Φαίνεται, μάλιστα, πως όσο μεγαλύτερος είναι ο περιορισμός τόσο μεγαλύτερη είναι η κατανάλωση φαγητού και διαφόρων σνακ και για το λόγο αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται. Είναι καλό να έχουν οι γονείς κατά νου ότι δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα αλλά τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται σε μεγαλύτερη (π.χ. φρούτα-λαχανικά) ή μικρότερη

συχνότητα (π.χ. γλυκά). Επομένως, για τον λόγο αυτό, τα γλυκά ΔΕΝ απαγορεύονται αλλά το παιδί θα μπορούσε να καταναλώνει 1-2 γλυκίσματα την εβδομάδα.

Για να αποφύγετε μια τέτοια πρακτική, μπορείτε να του δώσετε την ελευθερία επιλογής εντός κάποιων ορίων, βοηθώντας το παιδί να θέσει ένα στόχο, π.χ. πόσες μερίδες από γλυκίσματα μπορεί να καταναλώσει την εβδομάδα ή κατά πόσες μερίδες μπορεί να μειώσει την κατανάλωση τέτοιων τροφίμων σε σχέση με την προηγούμενη εβδομάδα. Οι στόχοι που θέτει το παιδί θα πρέπει να είναι ρεαλιστικοί, εφικτοί και μικροί (ένα βήμα κάθε φορά) αλλά και κάπως προκλητικοί (να υπάρχει κάποια διαφορά). Επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πιο ήπιες εκφράσεις όπως «λιγότερο» ή «περισσότερο» από το «όλα ή τίποτα».

8. Οικογενειακά γεύματα

Στις μέρες μας, εξαιτίας των συνθηκών εργασίας των γονέων, τα παιδιά καταναλώνουν ολοένα και περισσότερο γεύματα μόνα τους. Ακόμη και η κατανάλωση ενός γεύματος την ημέρα με την οικογένεια σχετίζεται με καλύτερες διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν το τι και πόσο θα καταναλωθεί από αυτά που θα σερβίρουν καθώς και την ατμόσφαιρα του γεύματος. Καλό είναι να φροντίσετε να υπάρχει ένα ήρεμο και ευχάριστο περιβάλλον, με κλειστή τηλεόραση και με συζήτηση για θέματα που δεν σχετίζονται με το φαγητό (π.χ. όχι αρνητικά σχόλια για το βάρος του παιδιού ή την ποσότητα και τον τρόπο που τρώει).



B.4 Πώς θα παρακινήσω το παιδί μου να ασκείται;

Όπως αναφέραμε και παραπάνω, η οικογένεια παίζει πρωταρχικό ρόλο στην διαμόρφωση του χαρακτήρα και των συνηθειών των παιδιών. Οι γονείς θα πρέπει να μνησούν τα παιδιά τους από μικρή ηλικία στην σωματική δραστηριότητα μέσα από παιχνίδια και δραστηριότητες στα οποία καλό είναι να συμμετέχουν και οι ίδιοι, δείχνοντάς τους ότι με την άσκηση διασκεδάζουν όλοι μαζί. Στόχος είναι η ανάπτυξη ενός δραστήριου τρόπου ζωής μέσω ομαδικών ή ατομικών δραστηριοτήτων οι οποίες να είναι διασκεδαστικές, δημιουργικές και μη ανταγωνιστικές.

Επίσης, όπως και στην διατροφή, θα πρέπει να αποτελούν πρότυπα υγιεινού τρόπου ζωής και άσκησης για τα παιδιά τους, να ασκούνται μαζί τους, να γυμνάζονται και οι ίδιοι, να τα παρακινούν στο να ασκούνται από μόνα τους και να τους διδάξουν σιγά σιγά την σημασία της άσκησης για την υγεία τους αλλά και για την ποιότητα της ζωής τους.

Γ. Γενικά για την παιδική παχυσαρκία

Γ.1 Ορισμός – Τι σημαίνει παχυσαρκία;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) η παχυσαρκία ορίζεται ως η αύξηση του σωματικού βάρους πέραν του φυσιολογικού σαν αποτέλεσμα της υπερβολικής συσσώρευσης λίπους στο σώμα, σε βαθμό που να επηρεάζει την υγεία του ατόμου.

Η εμβρυϊκή, η ηλικία των 4-6 ετών καθώς και η εφηβική ηλικία αποτελούν τις πιο κρίσιμες περιόδους για την ανάπτυξη παχυσαρκίας.

Η παιδική παχυσαρκία, σύμφωνα με τον ΠΟΥ, αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα δημόσιας υγείας του 21^{ου} αιώνα. Το 2010, στα 27 μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το 20% των παιδιών σχολικής ηλικίας ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα (World Obesity Policy and Prevention). Η Ελλάδα έχει από τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Την δεκαετία 2001-2010, 1 στα 10 παιδιά, ηλικίας 1-12 ετών, ήταν παχύσαρκο και 3 στα 10 ήταν υπέρβαρα στην Ελλάδα. Επίσης, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη σε παιδιά 6-12 ετών, 23,9% ήταν υπέρβαρα και 7,3% παχύσαρκα. Τα συνεχώς αυξανόμενα ποσοστά είναι ανησυχητικά και η ανάγκη παρέμβασης και αλλαγής τρόπου ζωής είναι επιτακτική.

Γ.2 Πώς εμφανίζεται η παχυσαρκία;

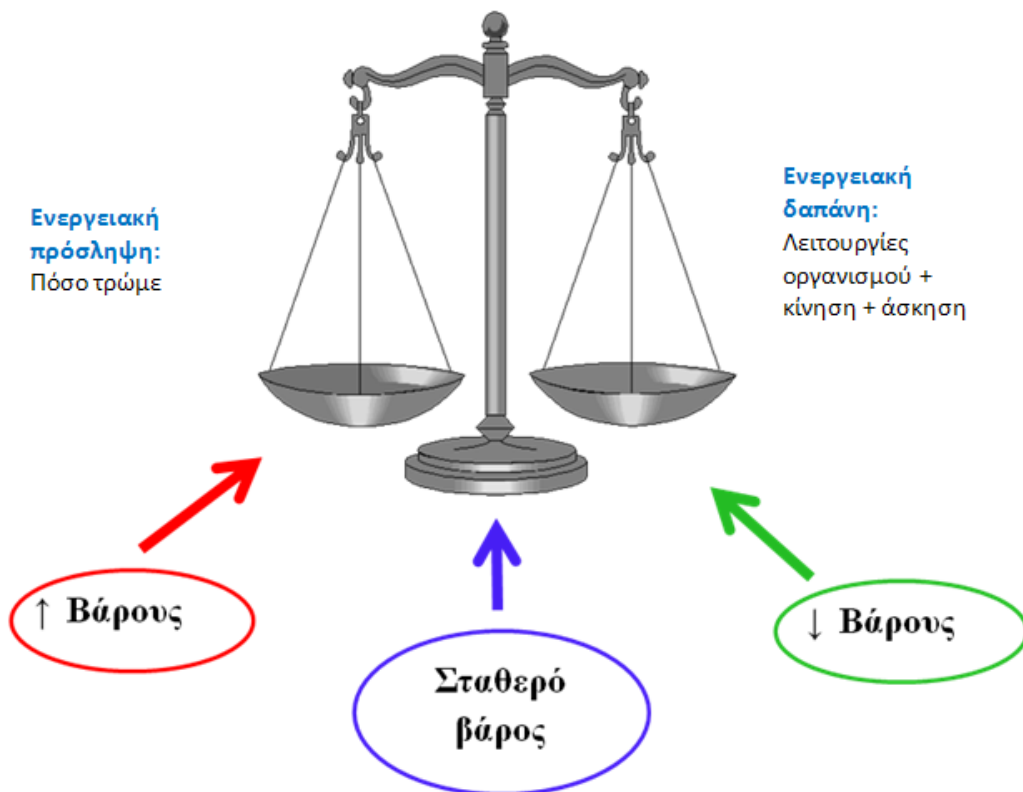
Σκεφτείτε την παχυσαρκία σαν ένα ψηφιδωτό (παζλ) που αποτελείται από πολλά κομμάτια και όλα μαζί παίζουν ρόλο στην εμφάνισή της. Τα σημαντικότερα από αυτά τα κομμάτια είναι η οικογένεια, τα γονίδιά μας (κληρονομικότητα), η διατροφή και η άσκηση, όπως φαίνεται στην εικόνα 1.



Εικόνα 3.1. Παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση παχυσαρκίας

Από τους παραπάνω παράγοντες οι συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας είναι αυτές που μπορούμε κυρίως να αλλάξουμε και οποίες θα καθορίσουν τελικά το βάρος ενός παιδιού.

Πώς, όμως, γίνεται η συσσώρευση λίπους, που αναφέραμε παραπάνω, με αποτέλεσμα την παχυσαρκία; Σκεφτείτε μία ζυγαριά. Από την μια πλευρά της ζυγαριάς είναι η ενέργεια που δίνουμε στον οργανισμό μας με τα τρόφιμα (πόσο τρώμε) και από την άλλη μεριά της ζυγαριάς η ενέργεια που «ξοδεύει» ο οργανισμός για τις διάφορες λειτουργίες του, τις κινήσεις και την άσκηση που κάνει. Το πόσο τρώμε και το πόσο ξοδεύουμε διαμορφώνουν το βάρος μας. Δηλαδή, ανάλογα με το προς τα πού γέρνει η ζυγαριά, το βάρος αυξάνεται (γέρνει προς τα αριστερά), μειώνεται (γέρνει προς τα δεξιά) ή μένει σταθερό (ισορροπεί η ζυγαριά), όπως φαίνεται στην εικόνα 1.2. Όταν τρώμε περισσότερο από αυτό που «ξοδεύουμε» κυρίως κατά την άσκηση, τότε συγκεντρώνεται λίπος στο σώμα και το βάρος αυξάνεται.



Εικόνα 3.2. Όταν η ζυγαριά ισορροπεί, το βάρος μένει σταθερό. Ανάλογα με το προς τα πού γέρνει, μπορεί να αυξάνεται ή να μειώνεται.

Γ.3 Τι προβλήματα μπορεί να δημιουργήσει η παχυσαρκία στο παιδί;

Η παιδική παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει σχεδόν όλα τα συστήματα του οργανισμού. Συνοπτικά, οι επιπτώσεις φαίνονται στον παρακάτω πίνακα:

Βασικότερα προβλήματα της παιδικής παχυσαρκίας

1. Μεγαλύτερη πιθανότητα για παχυσαρκία ως ενήλικες

2. Προβλήματα υγείας

- Αναπνευστικά (άπνοια, άσθμα)
- Μεταβολικά (διαβήτης τύπου 2, πρώιμη ήβη)
- Καρδιαγγειακά (υπέρταση, δυσλιπιδαιμία)
- Μυοσκελετικά (οστεοαρθρίτιδα)

3. Προβλήματα συμπεριφοράς (άγχος, απομόνωση, διαταραχές πρόσληψης τροφής)

4. Ψυχολογικά προβλήματα (κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση)

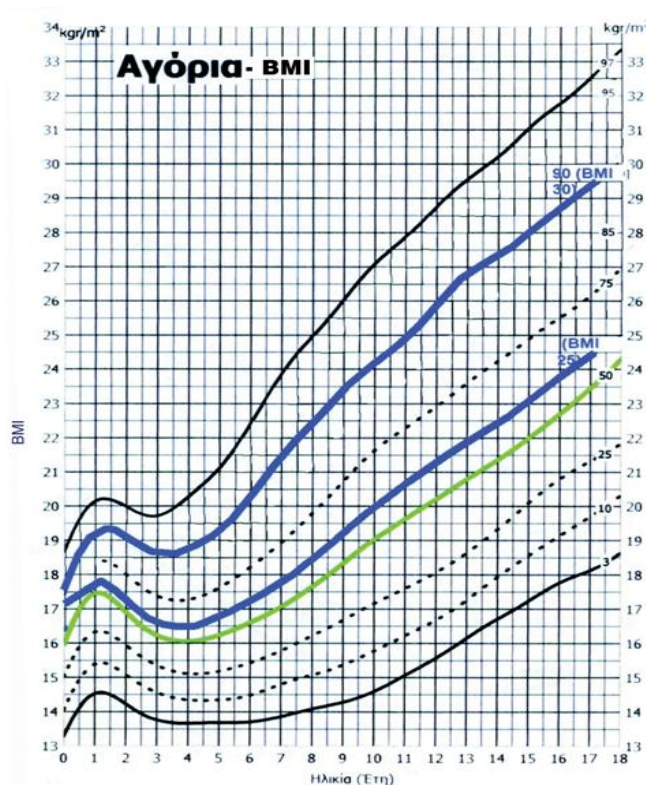
Γ.4 Είναι το παιδί μου υπέρβαρο;

Για να αξιολογήσουμε το βάρος των παιδιών χρησιμοποιούμε συνήθως τις καμπύλες ανάπτυξης (Εικόνα 1.3) για τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Στις καμπύλες αυτές, οι οποίες είναι διαφορετικές ανά φύλο, απεικονίζεται ο ΔΜΣ και η ηλικία. Ο ΔΜΣ μας δείχνει την σχέση μεταξύ βάρους και ύψους και υπολογίζεται με μία διαίρεση, ως εξής:

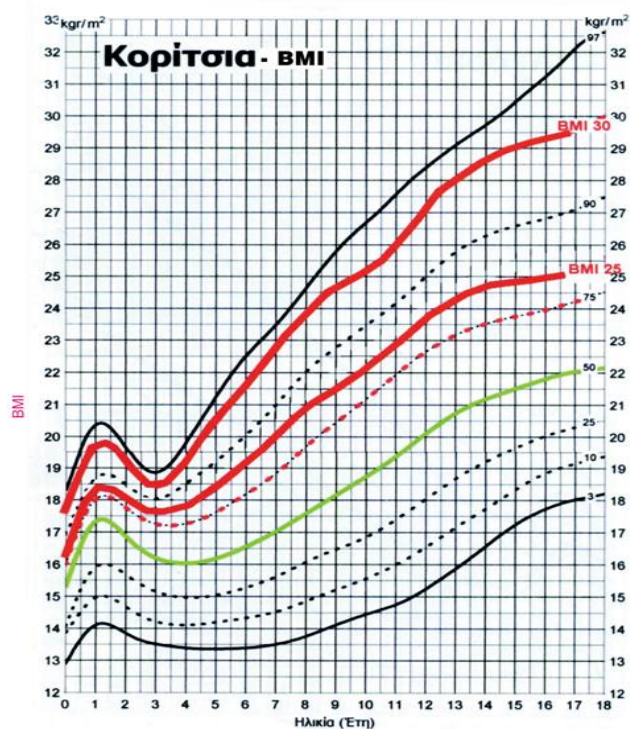
$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος (σε κιλά, kg)}}{\text{Υψος} * \text{Υψος (σε μέτρα, m)}}$$

Για κάθε ηλικία, οι τιμές του ΔΜΣ που βρίσκονται μεταξύ των δύο μπλε (αγόρια) ή κόκκινων (κορίτσια) γραμμών αντιστοιχούν στο «υπέρβαρο» (μεγαλύτερο βάρος από το υγιές) και οι τιμές που βρίσκονται πάνω από την υψηλότερη μπλε ή κόκκινη γραμμή αντιστοιχούν στην «παχυσαρκία» (πολύ μεγαλύτερο βάρος από το υγιές). Για παράδειγμα, για ένα κορίτσι 9 ετών, με βάρος 42 κιλά (kg) και ύψος 1,33 μέτρα (m), ο ΔΜΣ υπολογίζεται $42 / 1,33 * 1,33$, δηλαδή ίσος με 23,7 kg / m². Από τις καμπύλες φαίνεται ότι αριθμός αυτός βρίσκεται ανάμεσα στις δύο κόκκινες γραμμές, δηλαδή αντιστοιχεί στην περιοχή του «υπέρβαρου»,

Εικόνα 3.3. Καμπύλες ανάπτυξης για τον ΔΜΣ ανά φύλο και ηλικία



ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΕΣ ΘΕΣΕΙΣ (ΕΘ) BMI ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΕΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ. ΜΕ ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΓΡΑΜΜΙΣΗ ΠΑΡΙΣΤΑΝΤΑΙ ΟΙ ΕΘ ΠΟΥ ΔΙΑΤΕΜΝΟΥΝ ΤΙΣ ΤΙΜΕΣ BMI 25 ΚΑΙ 30 ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΧΩΡΙΖΟΥΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΤΟ ΥΠΕΡΒΑΡΟ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ ΑΠΟ ΤΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΑΤΟΜΟ.



ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΕΣ ΘΕΣΕΙΣ (ΕΘ) BMI ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ. ΜΕ ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΓΡΑΜΜΙΣΗ ΠΑΡΙΣΤΑΝΤΑΙ ΟΙ ΕΘ ΠΟΥ ΔΙΑΤΕΜΝΟΥΝ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ BMI 25 ΚΑΙ 30 ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΧΩΡΙΖΟΥΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΤΟ ΥΠΕΡΒΑΡΟ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ ΑΠΟ ΤΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΑΤΟΜΟ.

Πηγή: Βιβλιάριο υγείας παιδιού

Γ.5 Πότε χρειάζεται να χάσει βάρος το παιδί και πόσο;

Η ρύθμιση βάρους στα παιδιά χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή καθώς βρίσκονται στην ανάπτυξη και έχουν ανάγκη από όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Κύριος στόχος δεν είναι η μείωση του βάρους και ούτε συστήνεται πάντα. Πρωταρχικός στόχος είναι να διασφαλιστεί η καλή υγεία και ανάπτυξη των παιδιών καθώς και η αλλαγή των λανθασμένων συμπεριφορών σε θέματα διατροφής και άσκησης που προκάλεσαν την αύξηση βάρους.

Το πλεονέκτημα των παιδιών σε σχέση με τους ενήλικες είναι ότι ακόμη ψηλώνουν. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται απαραίτητα να χάσουν βάρος διότι η **διατήρηση του σωματικού βάρους** με ταυτόχρονη αύξηση του ύψους βελτιώνει σιγά σιγά την σχέση του βάρους προς το ύψος (μειώνεται ο ΔΜΣ) και το βάρος κανονικοποιείται. Πιο συγκεκριμένα:

- Για τα παιδιά που είναι *υπέρβαρα*, στόχος είναι η **διατήρηση του σωματικού βάρους** ή ένας ήπιος ρυθμός απώλειας (εάν συνυπάρχουν προβλήματα υγείας σε παιδιά άνω των 7 ετών) ώστε με την σταδιακή αύξηση του ύψους, το βάρος να ομαλοποιείται.
- Για τα παιδιά που έχουν *πολύ αυξημένο βάρος* (παχυσαρκία) ή/και συγχρόνως έχουν *προβλήματα υγείας* (όπως σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, αυξημένα τριγλυκερίδια κ.ά.) τότε συστήνεται **απώλεια βάρους**. Η απώλεια βάρους εξαρτάται από την ηλικία, τον βαθμό του υπέρβαρου και γενικά την σοβαρότητα της κατάστασης και μπορεί να κυμαίνεται από 0,5-4 κιλά το μήνα.

Βιβλιογραφία

1. Ζαμπέλας Α. *Η Διατροφή στα στάδια της ζωής*, Κεφάλαιο 5: Ζαμπέλας Α, Ρίσβας Γ. *Η διατροφή στην παιδική ηλικία*. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη 2003.
2. Konatidou EP. Et al. *Ten year obesity and overweight prevalence in Greek children: a systematic review and meta-analysis of 2001-2010 data*. Hormones (Athens) 2013. Oct-Dec; 12(4): 537-49.
3. Kyriazis I et al. *Prevalence of obesity in children aged 6-12 years old in Greece: nutritional behaviour and physical activity*. Arch Med Sci. 2012 Nov 9;8(5): 859-64.
4. Birch LL et al. *Development of eating behaviours among children and adolescents*. Pediatrics 1998;101:539–549.
5. Birch LL et al. *Development of food preferences*. Annu Rev Nutr 1999;19:41-62.
6. Birch, L.L. and K.K. Davison, *Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight*. Pediatr Clin North Am, 2001. **48**(4): p. 893-907.
7. Dietz WA et al., *Overweight children and adolescents*. N Engl J Med 2005;352:2100-9.
8. Fisher JO et al. *Restricting access to foods and children's eating*. Appetite 1999;32:405-19.
9. Fildes A et al. *Parent-administered exposure to increase children's vegetable acceptance: a randomized-controlled trial*. J Acad Nutr Diet. 2014 Jun;114(6):881-8.
10. Galloway AT et al. *'Finish your soup': counteractive effects of pressuring children to eat on intake and affect*. Appetite 2006;46:318-23.
11. Gidding et al. *Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners: consensus statement from the American Heart Association*. Circulation 2005; 112:2061-75.
12. Gidding et al. *Implementing American Heart Association Pediatric and Adult Nutrition Guidelines. AHA Scientific Statement*. Circulation 2009; 119:1161-1175.
13. Natalie S. The et al. *Association of adolescent obesity with risk of severe obesity in adulthood*. JAMA 2010; 304(18):2042-2047.
14. NHS: *Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children*. NICE clinical guideline 43, December 2008.
15. *Parents can play a role in preventing childhood obesity. Fact sheet – September 2004*. (drawn from *Preventing Childhood Obesity: Health in the balance*. 2005 Institute of medicine. www.iom.edu).
16. Reilly JJ. *Descriptive epidemiology and health consequences of childhood obesity*. Best Pract & Res Clin Endoc & Met 2005. Vol 19; No3 pp 327-341.
17. Spear BA et al. *Recommendations for Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity*. Pediatrics 2007;120:S254.
18. Stewart Laura. *Childhood obesity*. Obesity and metabolic complications. Medicine 39:1. 2010 Elsevier Ltd.
19. Position of the American Dietetic Association: *Nutrition Guidance for healthy children ages 2 to 11 years*. J Am Diet Assoc. 2008;1038-1047.

20. Wardle et al. *Modifying childrens' food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable*. Eur J Clin Nutr. 2003 Feb;57(2):341-8.

Δικτυακοί τόποι

- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO).
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>
- Πολιτική και Πρόληψη Παχυσαρκίας Παγκοσμίως (World Obesity Policy and Prevention):
<http://www.worldobesity.org/iotf/obesity/obesitytheglobalepidemic/>
- Υπουργείο Υγείας και Ανθρώπινων Υπηρεσιών: www.dietaryguidelines.gov
- Υπουργείο Γεωργίας ΗΠΑ (USDA): www.choosemyplate.gov
- Βρετανικός Διαιτολογικός Σύλλογος: www.bda.uk.org
- Αμερικάνικος Διαιτολογικός Σύλλογος (ιστοσελίδα για παιδιά και εφήβους):
www.kidseatright.org
- ΕΥΖΗΝ (Εθνική Δράση Υγείας για τη ζωή των νέων):
<http://eyzin.minedu.gov.gr/>



Η τροφή μου το φάρμακό μου

www.food-med.eu

Εταίροι

**Agricultural University – Plovdiv
(Βουλγαρία)**

www.au-plovdiv.bg



**Universidad Politecnica de Madrid
(Ισπανία)**

www.upm.es



ΕΛΛΗΝΟΒΡΕΤΑΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ (Ελλάδα)

www.ellinovretaniko.gr



Universidade de Evora (Πορτογαλία)

www.uevora.pt



Training 2000 (Ιταλία)

www.training2000.it

