

7 Μύθοι για την παιδική διατροφή

2011-05-16 17:26:54

Το παιδί πρέπει να τρώει όλο του το φαγητό.

Πιέζοντας ένα παιδί να φάει, μοιραία δίνεται τόσο μεγάλη έμφαση στο θέμα του φαγητού, που μελλοντικά το παιδί μπορεί να αποκτήσει τη συνήθεια της **υπερφαγίας**. Όταν ένα παιδί έχει τον αυτοέλεγχο και τρώει όσο θέλει κάθε φορά, χωρίς να πιέζεται, θα μάθει να «ακούει» το σώμα του και την όρεξή του.

Υπάρχει πρόβλημα όταν το παιδί «κολλάει» με ένα φαγητό και δεν τρώει τίποτα άλλο.

Αυτή η κατάσταση περισσότερη αναστάτωση προκαλεί στους γονείς, παρά επιζήμια είναι για τα μικρά παιδιά. Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Το να ζητάει ένα παιδί ξανά και ξανά το ίδιο φαγητό, συνήθως δεν κρατάει παρά μόνο μερικές ημέρες. Δεν υπάρχει λόγος να πιέζετε το παιδί. Το μόνο που μπορείτε να κάνετε όσο διαρκεί το... «κόλλημα», είναι να του προσφέρετε μια ποικιλία τροφών, με στόχο να ενθαρρύνετε τη διατροφική ποικιλία.

Αν βέβαια, το παιδί εξακολουθεί να απορρίπτει ολόκληρες κατηγορίες τροφίμων για μεγαλύτερο διάστημα των 2 εβδομάδων, καλό θα είναι να αναζητήσετε τη συμβουλή κάποιου ειδικού (παιδιάτρου ή διαιτολόγου).

Το παιδί πρέπει να ακολουθεί διατροφή χαμηλή σε λιπαρά.

Μέχρι την ηλικία των δύο ετών, το παιδί χρειάζεται αρκετό λίπος, για να υποστηρίξει την ανάπτυξη του εγκεφάλου του, τη ραγδαία ανάπτυξή του και την έντονη κινητικότητά του. Από δύο μέχρι πέντε ετών, οι γονείς μπορούν να μειώσουν σταδιακά το λίπος στη διατροφή του παιδιού. Μετά την ηλικία των πέντε ετών, ισχύει ό,τι και για τους ενήλικες: η ημερήσια κατανάλωση λίπους για τους ενήλικες δεν πρέπει να ξεπερνάει το **30%** της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Είναι σημαντικό το παιδί να προσλαμβάνει λίπος από διαφορετικές πηγές, ώστε να λαμβάνει επαρκείς ποσότητες των δύο λιπαρών οξέων (λινολεϊκό και λινολενικό οξύ), που είναι αναγκαία για την υγεία και την ανάπτυξή του. Μια διατροφή πολύ φτωχή σε λιπαρά μπορεί να είναι επικίνδυνη για ένα παιδί.

Τα υπέρβαρα παιδιά πρέπει να ακολουθούν δίαιτα απώλειας βάρους.

Ο περιορισμός των θερμίδων στο διαιτολόγιο ενός παιδιού που βρίσκεται στην ανάπτυξη μπορεί να αποβεί επιζήμιος. Με τον περιορισμό αυτό, το παιδί μπορεί να στερηθεί συστατικών απαραίτητων για την υγεία του, αλλά και ενέργειας που χρειάζεται για να μεγαλώσει, να μάθει και να εξερευνήσει τον κόσμο γύρω του. Όταν ένα παιδί έχει σωστές διατροφικές συνήθειες και ικανοποιητικά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, συνήθως έχει και το σωστό βάρος. Συστήνεται πάντα η επίσκεψη σε έναν **παιδιάτρο** ή **διαιτολόγο**, προτού αποφασίσετε μόνοι σας να εντάξετε το παιδί σας σε πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Τα παχύσαρκα παιδιά θα γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες.

Όχι απαραίτητα. Είναι γεγονός ότι η παιδική παχυσαρκία έχει λάβει εκρηκτικές διαστάσεις τα τελευταία χρόνια και στη χώρα μας. Ερευνητές επισημαίνουν πως το υπερβάλλον βάρος κατά την παιδική ηλικία μπορεί να προκαλέσει τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά προβλήματα. Αν και έρευνες δείχνουν ότι υπάρχει αυτή η τάση, δεν είναι προδιαγεγραμμένο ότι τα υπέρβαρα παιδιά θα γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες. Αν ακολουθήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες και εντάξουν την άσκηση στη ζωή τους, μπορεί στη διάρκεια της εφηβείας να αυξήσουν το ύψος τους, σταθεροποιώντας το βάρος τους.

Το βάρος θα το πάρει σε ύψος.

Το παχύσαρκο παιδί ψηλώνει περισσότερο από τους συνομήλικούς του, τελικά όμως η ανάπτυξή του

σταματά σε μικρότερο ύψος. Τα οστά δεν έχουν τον ίδιο ρυθμό ανάπτυξης με το σωματικό βάρος και η μάζα τους δεν είναι αρκετά πυκνή, ώστε να υποστηρίξουν την ανάπτυξη του σκελετού.

Η χοληστερόλη δεν αφορά τα παιδιά.

Η δημιουργία της αθηρωματικής πλάκας στον οργανισμό ξεκινά από την **παιδική ηλικία**. Ο τρόπος διατροφής και γενετικοί παράγοντες επηρεάζουν τα επίπεδα χοληστερόλης αίματος και τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, ενώ σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης δυσλιπιδαιμίας στην ενήλικη ζωή. Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου θα πρέπει, επομένως, να ξεκινά από την παιδική ηλικία.

Γνωρίζετε ότι...

υπάρχουν κρίσιμες περιόδους για την εκδήλωση παχυσαρκίας στα παιδιά και τους εφήβους; Το αυξημένο βάρος του νεογνού (πάνω από 4,5 kg) προδιαθέτει για εκδήλωση παχυσαρκίας μεταγενέστερα.

Η ηλικία των 6-7 χρόνων είναι η περίοδος της απότομης αύξησης των λιποκυττάρων. Εάν η φυσιολογική αυτή αύξηση γίνει νωρίτερα ή με πολύ ταχύ ρυθμό, το παιδί παρουσιάζει αυξημένο κίνδυνο για παχυσαρκία.

Η περίοδος της εφηβείας απαιτεί επίσης προσοχή. Οι ορμονικές μεταβολές συμβάλλουν στην αύξηση των λιποκυττάρων και στην ανακατανομή του λίπους. Επιπλέον, αρνητικό ρόλο παίζουν οι τυχόν αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και ψυχολογικοί παράγοντες.

Διατροφικά Νούμερα:

Έρευνα του **Ιδρύματος Αριστείδης Δασκαλόπουλος** έδειξε ότι:

1 στα 4 παιδιά ηλικίας 3-18 ετών είναι **υπέρβαρο** ή **παχύσαρκο** (16% υπέρβαροι και 9% παχύσαρκοι).

11% είναι λιποβαρές.

όσο αυξάνει η ηλικία τόσο παρατηρείται μείωση του ποσοστού των παιδιών που ασκούνται τον ενδεδειγμένο χρόνο. Στην ηλικιακή ομάδα των 16-18 ετών, το ποσοστό των εφήβων που δεν ασκούνται ανέρχεται στο **68%**.

Στην **Κύπρο** φαίνεται πως αυτό το ποσοστό παιδικής παχυσαρκίας ανέρχεται περίπου στο **15%** σε αγόρια και κορίτσια.

Γράφει ο: **Παρασκευάς Παπαχρήστος**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc.

Αν βρήκατε ενδιαφέροντα τα όσα διαβάσατε, ανατρέξτε στο nutritiontales.eu για περισσότερους μύθους και αλήθειες.

Πηγή: www.mednutrition.gr