

Παρά την πολύ μεγάλη εκστρατεία ενημέρωσης για το ζήτημα της υγιεινής διατροφής των παιδιών, ένα σημαντικό ποσοστό αυτών ίσως να μη διατρέφεται σωστά. Τα τελευταία 50 χρόνια η κατανόηση της βιοχημείας των βιταμινών και των μετάλλων καθώς και του ρόλου τους στην ανθρώπινη διατροφή και στο μεταβολισμό, είναι σταθερά αυξανόμενη

Παράλληλα, αυξάνεται διαρκώς και η γνώση και ενημέρωση του κοινού σχετικά με το κλινικό αντίκτυπο που μπορεί να έχει η χορήγηση βιταμινών και μετάλλων σε καταστάσεις ανεπάρκειας.

Μια Βιταμίνη την Ημέρα τις Αρρώστιες Κάνει Πέρα

Ειδικά στα παιδιά, πέρα από τις γενικές ανάγκες του διαρκώς αναπτυσσόμενου τους οργανισμού, η μεγάλη ιδιαιτερότητα μετά τα 3-5 έτη ζωής, είναι ότι ο έλεγχος του γονιού και του παιδίατρου στη διατροφή του παιδιού παύει να είναι απόλυτος, αφού η ηλικία αυτή σηματοδοτεί συνήθως την παραμονή του παιδιού εκτός σπιτιού για αρκετές ώρες κάθε μέρα, αλλά και την ανάπτυξη γευστικών προτιμήσεων. Τα πολυβιταμινούχα συμπληρώματα είναι σχετικά φθηνά και διατίθενται χωρίς ιατρική συνταγή στο φαρμακείο. Γενικά μάλιστα, τα παιδιά στα οποία οι μητέρες τους χορηγούν συμπληρώματα πολυβιταμινούχα, δεν έχουν προβλήματα διατροφής, όπως καθορίζεται από τα επίσημα κριτήρια διαβίωσης, ούτε πάσχουν από στέρηση. Επιπρόσθετα εμπειρίες και επιρροές του περιβάλλοντος του παιδιού, π.χ. ο τρόπος διαπαιδαγώγησης από τους γονείς, μπορούν να επηρεάσουν την ανάπτυξη των γευστικών προτιμήσεων.

Οι διατροφικές συνήθειες της οικογένειας έχουν αποδεδειγμένα επίδραση στη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από τα παιδιά, όπως η τήρηση των παραδοσιακών ωρών των γευμάτων.

Το κύριο μήνυμα όλων των παραπάνω είναι η πολυπλοκότητα των παραγόντων που επηρεάζουν τις προτιμήσεις και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και η κυρίαρχη σημασία του ρόλου των γονέων ως πρότυπα.

Τα θεμέλια στην καλλιέργεια των διατροφικών προτιμήσεων των παιδιών τίθενται κατά τα πρώτα στάδια της ζωής, γενικά πριν την έναρξη του σχολείου και με μεγάλη δυσκολία αλλάζουν αργότερα.

Μια Βιταμίνη την Ημέρα τις Αρρώστιες Κάνει Πέρα

Η διατροφική εκπαίδευση των παιδιών

- Διαθέστε χρόνο για εκείνα.
- Αφήστε ή και ζητήστε από το παιδί να συμμετέχει στην παρασκευή των γευμάτων.
- Μην ανταμείβετε το παιδί με ακατάλληλα τρόφιμα.

Για να φάει λαχανικά π.χ. μην του λέτε: «εάν φας το σπανάκι, μπορείς να φας σοκολάτα», καθώς έτσι πετυχαίνετε το ακριβώς αντίθετο. • Βοηθήστε το παιδί να εξοικειωθεί με όλες τις τροφές, σερβίροντας λαχανικά σε κάθε γεύμα.

- Μην αγοράζετε τρόφιμα που είναι στοιχεία κακής διατροφής.
- Το παιδί να έχει πρόσβαση στο ψυγείο το οποίο θα είναι γεμάτο με φρούτα και λαχανικά.
- Δώστε εσείς το παράδειγμα τρώγοντας ισορροπημένα. Μην τρώτε λανθασμένα μπροστά στο παιδί.
- Να έχετε τουλάχιστον ένα οικογενειακό γεύμα την ημέρα, όλοι μαζί στο τραπέζι.
- Ετοιμάστε ελκυστικά πιάτα με λαχανικά.
- Ξεκινήστε με ένα πλούσιο και υγιεινό πρωινό.
- Ετοιμάστε ένα υγιεινό δεκατιανό (φρούτο, sandwich).
- Έχετε θετική, ευχάριστη ατμόσφαιρα στη διάρκεια των γευμάτων.
- Λόγω έλλειψης χρόνου μην καταφεύγετε στα deliveries.

Μια απλή μακαρονάδα με λαχανικά είναι μια γρήγορη και υγιεινή λύση. • Μπορείτε στις διακοπές να ακολουθήσετε αυστηρά σωστές διατροφικές συνήθειες για να λειτουργήσουν ως πρότυπο.

• Μην τους στερείτε αγαπημένες γεύσεις, απλά προσθέστε και νέες με ενδιαφέροντα τρόπο.

Η διατροφή μπορεί να ασκεί δράση στην ανάπτυξη -μακροπρόθεσμα- και στην απόδοση -βραχυπρόθεσμα- των νοητικών λειτουργιών του παιδιού. Μια πρόσφατη ανασκόπηση της έρευνας για τις επιπτώσεις της ανεπάρκειας ψευδαργύρου, ιωδίου, σιδήρου φυλλικού οξέος και ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα στη γνωσιακή ανάπτυξη παιδιών σχολικής ηλικίας, ανέδειξε τη σημασία τους στη διατροφή κατά την περίοδο της σχολικής ηλικίας.

{webgallery}



{/webgallery}