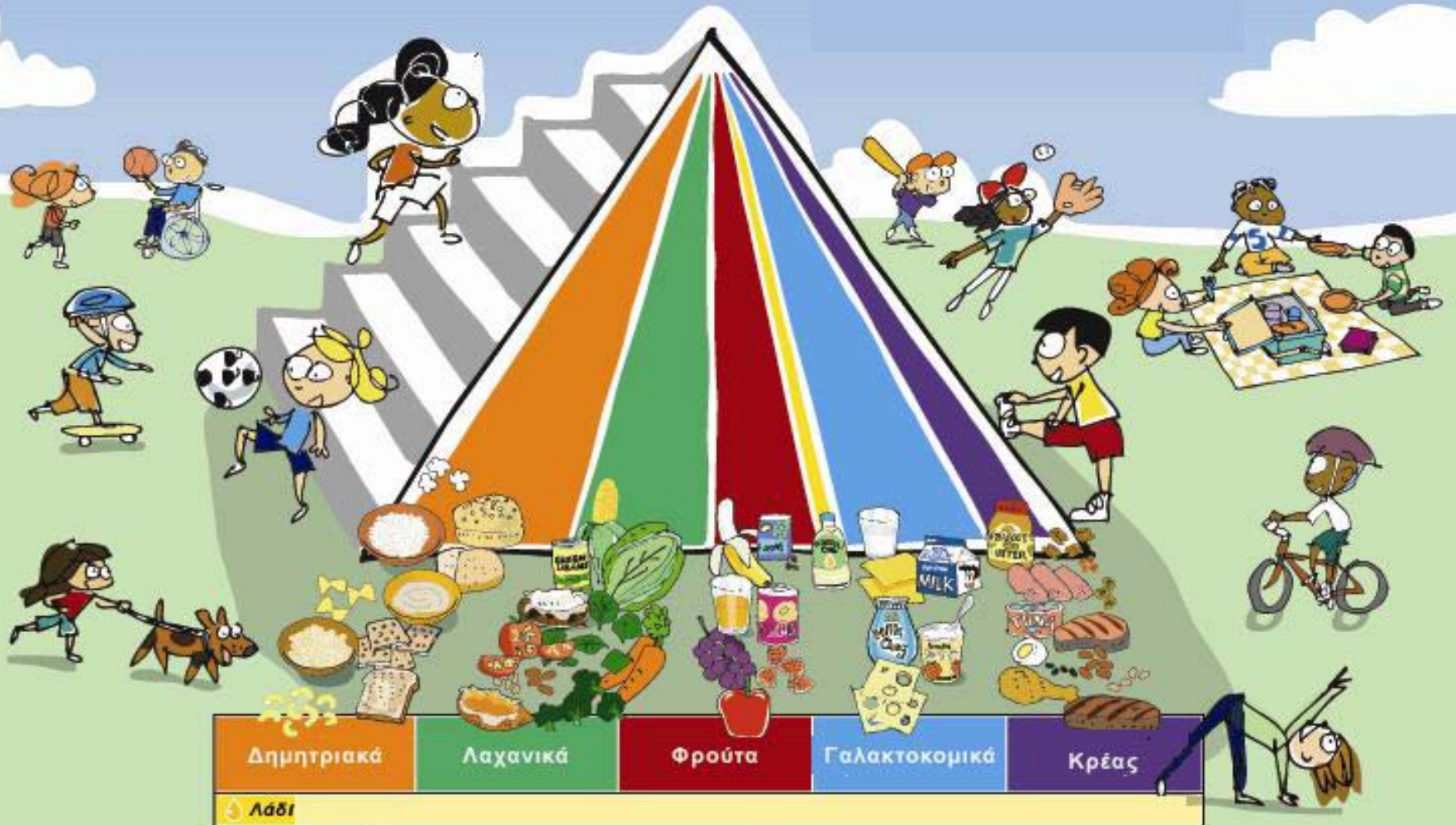


# ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΩΣΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



**Η ΣΥΝΕΧΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗ  
ΕΠΙΒΑΛΛΕΙ  
ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ  
ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ  
ΑΝΑΓΚΕΣ**



- Τα παιδιά ρυθμίζουν τη λήψη τροφής έτσι ώστε να ταιριάζει με τις σωματικές ανάγκες σύμφωνα με το αίσθημα πείνας και κορεσμού
- Διακύμανση στην καθημερινή ποσότητα φαγητού



**Προσπάθεια των  
γονιών να  
ελέγξουν την  
ποσότητα  
φαγητού**

**Παρέμβαση στον  
αυτορυθμιζόμενο  
μηχανισμό**

**Υπερσιτισμός/  
Υποσιτισμός**

Τα παιδιά με πρώιμη εμφάνιση παχυσαρκίας κινδυνεύουν περισσότερο να μετατραπούν σε παχύσαρκους ενήλικες.



- Άσθμα
- Αντίσταση στην ινσουλίνη. ΣΔ II
- Δυσλιπιδαιμία
- Χολόλιθοι
- Υπέρταση
- Μυοσκελετικά προβλήματα
- Λιπώδες ήπαρ
- Αποφρακτική άπνοια
- Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- Προβλήματα συμπεριφοράς
- Ψευδοόγκος εγκεφάλου



Πρωινό

Δεκατιανό

Μεσημεριανό

Απογευματινό

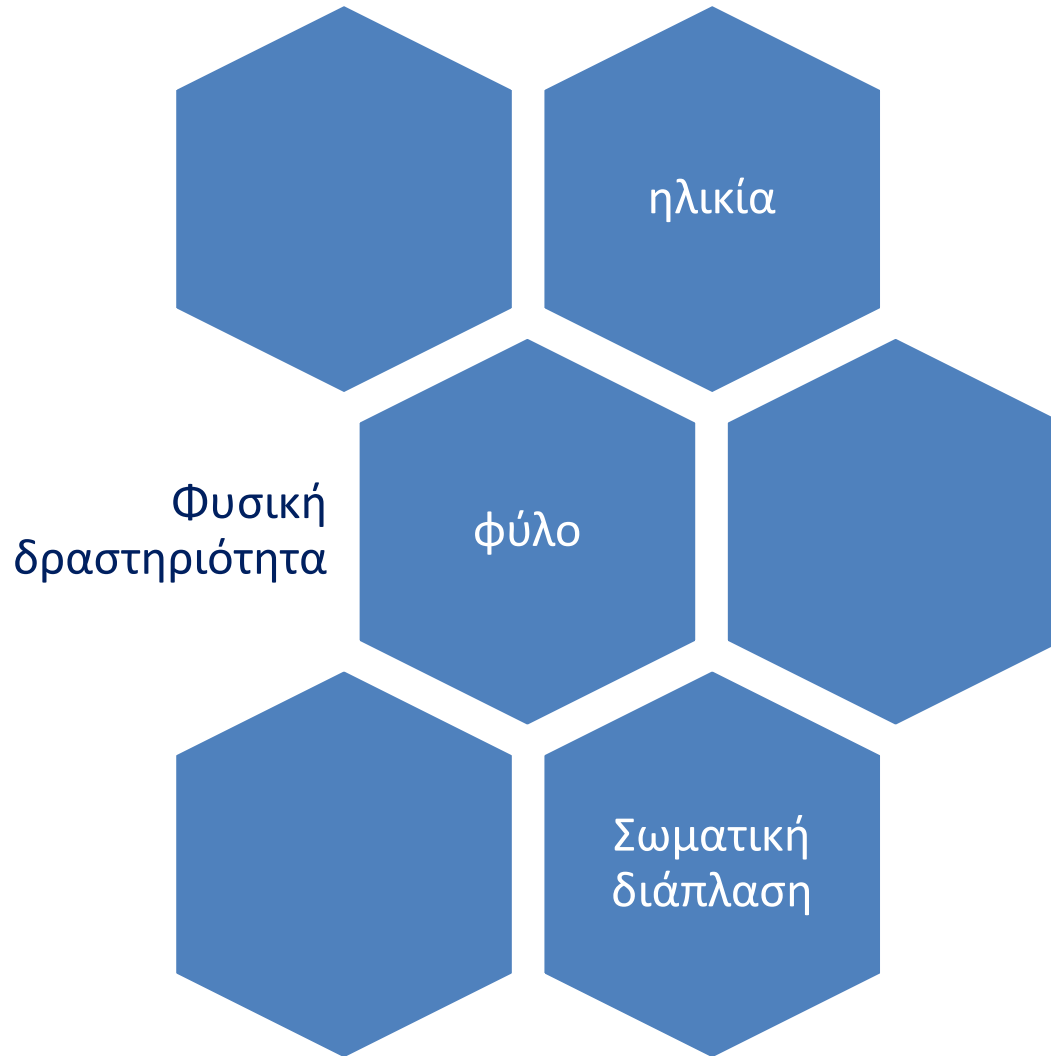
Βραδυνό

**Απαιτούμενες θερμίδες:**

**90-100/ κιλό Β.Σ./ημ.**



# Ενεργειακές ανάγκες



- Ρυθμός ανάπτυξης
- ΔΜΣ

Ποικιλία

Μέτρο

# πρωινό



- Τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα
- Η κατανάλωση πρωινού αυξάνει τη γνωστική ικανότητα και τη συγκέντρωση των παιδιών
- Το πρωινό είναι μια οικογενειακή διαιτητική συνήθεια

Βασική  
καύσιμη ύλη

Βιταμίνη Β



Φυτικές ίνες

Σε κάθε γεύμα  
του παιδιού

# Φρούτα- λαχανικά



- Βασική πηγή βιταμινών και μετάλλων, φυτικών ινών, υδατανθράκων και αντιοξειδωτικών.
- Μία μικρή ποσότητα λαχανικών σε κάθε κύριο γεύμα της ημέρας ή/και στο κολατσιό
- 2-4 φρούτα την ημέρα



## Κρεατικά

- 60-120 γρ
- Συχνά αλλά με λιγότερο λίπος



## Ψάρια

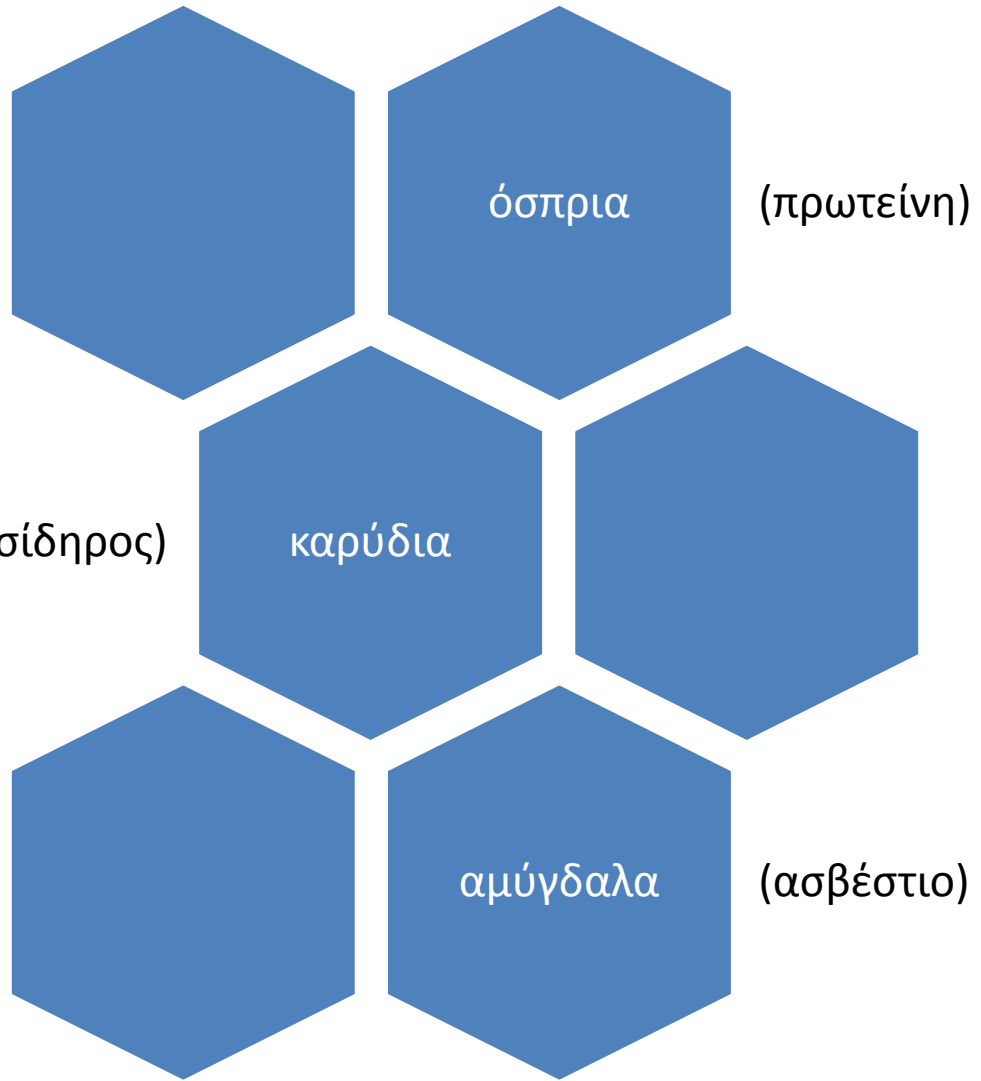
- 1-2 γεύματα/ εβδ.
- ω-3 λιπαρά οξέα



## Τυριά

- 20-40% λιπαρά
- αλάτι





- Υπερβολική κατανάλωση
- Αποφυγή γάλατος



ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ	ΦΡΕΣΚΟ ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ, ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ, ΤΥΡΙΑ, ΠΛΗΡΕΣ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ, ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ
ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΟ ΛΙΠΟΣ	ΕΛΙΕΣ, ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΦΥΣΤΙΚΕΛΑΙΟ, ΑΒΟΚΑΝΤΟ, ΚΑΡΥΔΙΑ
ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΟ ΛΙΠΟΣ	ΑΡΑΒΟΣΙΤΕΛΑΙΟ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΕΛΑΙΟ, ΣΟΓΙΕΛΑΙΟ, ΗΛΙΕΛΑΙΟ, ΜΑΛΑΚΕΣ ΜΑΡΓΑΡΙΝΕΣ
Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ	ΣΟΛΟΜΟΣ, ΣΑΡΔΕΛΑ, ΣΚΟΥΜΠΡΙ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ	ΖΩΙΚΟ ΒΟΥΤΥΡΟ, ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ, ΚΟΚΚΙΝΑ ΚΡΕΑΤΑ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ, ΤΥΡΙΑ, ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ, ΓΑΛΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ
ΤΡΑΝΣ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ	ΣΚΛΗΡΗ ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ (ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΑ)



# Νεοφοβία



# Εμπειρία

- Για να μου αρέσει κάτι, πρέπει να το έχω δοκιμάσει και για να το δοκιμάσω θα πρέπει να έχω εκτεθεί σε αυτό.
- Ένα παιδί, προκειμένου να υπερνικήσει τη νεοφοβία του και να δοκιμάσει ένα νέο τρόφιμο χρειάζεται να εκτεθεί σε αυτό τουλάχιστον 10 φορές.

# Συσχετισμοί

## Οργανικοί

- Προδιάθεση να διαλέγει ασφαλείς τροφές
- Απόρριψη αυτών που έχουν αρνητικές επιπτώσεις, όπως έμετο ή ναυτία

## Συναισθηματικοί

- Τρόφιμα που καταναλώνονται σε γιορτές ή συνοδεύονται από θετικά σχόλια γίνονται πιο αρεστά
- Τρόφιμα «βραβείο» ή «τιμωρία»



Απαγόρευση  
των τροφίμων

Ενίσχυση της  
προτίμησης γι'  
αυτά

Αύξηση της  
πρόσληψής  
τους στην  
πρώτη ευκαιρία



Το τρόφιμο το οποίο πρέπει να  
φάνε προκειμένου να βραβευτούν,  
γίνεται αυτόματα απεχθές

« Φάε τον αρακά και θα σου δώσω σοκολάτα»

# Μίμηση

- Το παράδειγμα των γονιών (ισχυρότερο φαίνεται να είναι της μητέρας, ιδιαίτερα για τα κορίτσια)
- Παράδειγμα συνομήλικων ή των μικρότερων παιδιών (θετικός συσχετισμός με παιχνίδι, φίλους)

- Εξασφαλίστε την έκθεση του παιδιού στα τρόφιμα που πρέπει να μάθει να τρώει και επιμείνετε στην επανάληψη χωρίς να δίνετε σημασία στην ποσότητα που θα φάει
- Σερβίρετε φρούτα ή λαχανικά σε όλα τα γεύματα έστω και σε μικρές ποσότητες. Ενθαρρύνετε το παιδί να τα δοκιμάσει, αλλά αφήστε εκείνο να αποφασίσει αν και πόσο θα φάει.
- Παρουσιάστε τα με ελκυστικό τρόπο



- Προσφέρετε φρούτα και λαχανικά όταν τα παιδιά είναι περισσότερο πεινασμένα
- «Κρύψτε» τα λαχανικά σε ήδη γνωστά και αγαπημένα γεύματα.
- Δώστε το παράδειγμα
- Φροντίστε να είναι άμεσα και εύκολα διαθέσιμα στα παιδιά ως σνακ
- Μην διαχωρίζετε τα τρόφιμα σε «καλά» και «κακά»
- Χρησιμοποιείτε βραβεία- μη τρόφιμα

# Εξοικείωση

