

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ξεκινώντας το Φθινόπωρο θα ήθελα να αναφερθώ στην παιδική διατροφή (από βρέφος έως την εφηβεία). Θα καλύψω τις απορίες σας και τους προβληματισμούς σας όσον αφορά στη διατροφή - υγεία - ανάπτυξη του παιδιού σας.

Πολλοί βλέποντας ένα στρουμπουλό μωρό θεωρούν ότι είναι πρότυπο υγείας, ακόμα και όταν αυτό το παιδάκι συνεχίσει να είναι στρουμπουλό κατά την προσχολική ηλικία. Πολλές φορές όμως αυτό εξελίσσεται σε έναν υπέρβαρο έφηβο και τελικά σε έναν υπέρβαρο ενήλικα. Φυσικά υπάρχουν και περιπτώσεις που δεν παίρνουν αυτό τον δρόμο. Λίγο ο αθλητισμός, λίγο η ταχεία ανάπτυξη, λίγο η σωστή διατροφή βοηθούν έτσι ώστε να αποκτήσουν τελικά το φυσιολογικό τους βάρος.

Ποιο όμως είναι το φυσιολογικό βάρος;

Υπάρχει έντονα το φαινόμενο όπου πιέζεται ένα τρίχρονο παιδάκι να φάει, γιατί κατά τα λεγόμενα των γονιών είναι αδύνατο. Τότε καλό είναι να το εξετάσει ένας ειδικός (παιδίατρος, διαιτολόγος) για να κρίνει αν το παιδί έχει κανονικό βάρος. Είναι λάθος να μπουκνώνουμε το παιδί μας και μάλιστα να του δίνουμε να φάει οτιδήποτε, αρκεί να βάλει κάτι στο στόμα του χωρίς να ελέγχουμε αν αυτό του προσφέρει τις βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, τα εφόδια για την ανάπτυξή του. Το αποτέλεσμα είναι να αποκτά λάθος διατροφικές συνήθειες που οδηγούν στην παχυσαρκία. Ας μην ξεχνάμε ότι όπως ένας ενήλικας έχει διαφορετικές θερμιδικές ανάγκες, έτσι και το κάθε παιδί είναι διαφορετικό. Στον πρώτο χρόνο που η ανάπτυξη είναι ταχεία έχει ανάγκη από περισσότερες θερμίδες. Μετά όμως που μειώνεται ο ρυθμός ανάπτυξης, μειώνεται και η όρεξη του παιδιού. Μην αγχώνεστε λοιπόν και μη θεωρείτε ότι το παιδί σας δεν τρώει (εκτός αν όντως υπάρχει πρόβλημα). Εξάλλου, πότε δεν καταναλώνει την ίδια ποσότητα καθημερινά, αλλά πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία μέσα στην εβδομάδα.

Στο επόμενο η συνέχεια