



Ποια είναι η σωστή και υγιεινή διατροφή για το παιδί κάθε ηλικίας; Τι πρέπει να προτιμάμε και τι να αποφεύγουμε; Τα παιδιά κάτω από την ηλικία των 2 ετών...

μεγαλώνουν με πολύ γρήγορο ρυθμό, αλλά έχουν μικρό στομάχι και δεν μπορούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού σε ένα γεύμα.

Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να καταναλώνουν τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Προσπαθήστε να τους προσφέρετε 3 κύρια γεύματα και 2-3 σνακ καθημερινά.

Μέχρι την ηλικία του 1 έτους το παιδί μπορεί να καταναλώσει μόνο πολτοποιημένα τρόφιμα.

Από τους 12 μήνες και μετά γίνεται πλήρης ένταξη τροφών στην στέρεα μορφή τους και είναι σημαντικό να δίνεται στο παιδί σας ένα εύρος γεύσεων, χρωμάτων και υφών έτσι ώστε να μάθει να καταναλώνει από όλα τα τρόφιμα.

Βάλτε στόχο η διατροφή του παιδιού σας να περιλαμβάνει καθημερινά τρόφιμα από τις 4 κύριες ομάδες τροφίμων που αναφέρονται παρακάτω.

Αυτό θα εξασφαλίσει ότι το παιδί σας λαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και την απαραίτητη ενέργεια για την υγιή εξέλιξη και ανάπτυξή του.

Ομάδα 1: Αμυλούχα τρόφιμα

Αυτά τα τρόφιμα περιλαμβάνουν δημητριακά πρωινού, ψωμί, ζυμαρικά, πλιγούρι, πατάτες, γλυκοπατάτες, noodles, ρύζι, κινόα και προσφέρουν στον οργανισμό το βασικό του καύσιμο (γλυκόζη), φυτικές ίνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που συμβάλλουν στην πνευματική διαύγεια και στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Προσπαθήστε να αντικαταστήσετε το λευκό ψωμί/ρύζι/μακαρόνια με τα αντίστοιχα ολικής άλεσης για να προσλαμβάνει το παιδί σας περισσότερες φυτικές ίνες.

Ομάδα 2: Πρωτεϊνούχα τρόφιμα

Τα τρόφιμα από αυτή την ομάδα αυτή θα εφοδιάσουν το παιδί σας με πρωτεΐνη και μέταλλα όπως σίδηρο και ψευδάργυρο, στοιχεία απαραίτητα για την υγιή εξέλιξη και ανάπτυξη.

Ο κιμάς όπως στο μπιφτέκι, το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, το χοιρινό και το αρνί δρουν συνεργικά εξαιρετικά στα παιδιά. Το παστίτσιο, τα μακαρόνια με κιμά, κεφτέδες με ζυμαρικά, ή το στιφάδο.

Υλικά τα οποία μπορούν να μπουν εύκολα σε ένα σαντουιτς όπως ο τόνος, πολτοποιημένες σαρδέλες, φέτες από κρέας, πατέ, φουστικοβούτυρο .

Όσπρια όπως τα ρεβίθια, τα κόκκινα φασόλια, οι γίγαντες και οι φακές δρουν πολύ καλά σε και μαγειρεύονται εύκολα στην κατσαρόλα.

Συμπεριέλαβε στη διατροφή σου λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες 1-2 φορές την εβδομάδα (βεβαιωθείτε ότι όλα τα κόκκαλα έχουν απομακρυνθεί)

Αποφύγετε να δίνετε στα παιδιά σας ξιφία λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε υδράργυρο.

Ωμά οστρακοειδή και ωμά ή λίγο μαγειρεμένα αυγά μπορούν να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση σε μικρά παιδιά και για αυτό το λόγο πρέπει να αποφεύγονται.

Ομάδα 3: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Προσφέρετε 3 μερίδες γαλακτοκομικών καθημερινά (1 μερίδα είναι ένα μικρό ποτήρι γάλα περίπου 120 ml ή 1 φέτα τυρί, 1 μεσαίο φλιτζ. (περίπου 125ml) γιαούρτι ή 30γρ. τυρί.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν μια σημαντική πηγή ασβεστίου, το οποίο είναι απαραίτητο για το σχηματισμό δυνατών οστών και δοντιών.

Χρησιμοποιήστε γάλα με πλήρη λιπαρά για τα παιδιά κάτω των 2 ετών. Μετά από την ηλικία των 2 ετών μπορείτε να δώσετε ημι-αποβουτυρωμένο γάλα στο παιδί σας ωστόσο αποβουτυρωμένο γάλα δεν θα πρέπει να χορηγείται σε παιδιά κάτω από την ηλικία των 5. Το γάλα είναι ιδανικό για τα παιδιά και μπορεί να καταναλωθεί σαν πρωινό με δημητριακά ολικής αλέσεως.

Γιαούρτι, σως γιαουρτιού και μαλακά τυριά ταιριάζουν συνοδευτικά με το κύριο γεύμα ή λιωμένο τριμμένο τυρί σε κύρια πιάτα (π.χ σε γεμιστές ψητές πατάτες, μακαρόνια, σουφλέ) ή σαν σνακ (π.χ. τοστ).

Αν το παιδί σας είναι αλλεργικό στο αγελαδινό γάλα βεβαιωθείτε ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα που αγοράζετε είναι ενισχυμένα με ασβέστιο και βιταμίνη D.

Επίσης καλό θα είναι να ρωτήσετε ένα διατροφολόγο ποια γαλακτοκομικά προϊόντα είναι κατάλληλα για το παιδί σας

Ομάδα 4: Φρούτα και λαχανικά

Προσφέρετε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά (1 μερίδα φρούτου ή λαχανικού είναι περίπου ίσο με το μέγεθος που μπορεί να πιάσει το χέρι του παιδιού σας)

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες τα οποία θα βοηθήσουν στην καλύτερη υγεία του παιδιού σας.

Τα φρούτα και τα λαχανικά μπορεί να καταναλώνονται ωμά ή να μαγειρεύονται.

Δοκιμάστε φιλοκομμένα λαχανικά σε σαλάτες ή σε σάντουιτς ή προσφέρετε στικές λαχανικών (πχ καρότα, πιπεριά, αγγούρι) μαζί με μια σως σαν σνακ μεταξύ των γευμάτων.

Φρέσκα, κατεψυγμένα, αποξηραμένα ή σε κονσέρβα φρούτα είναι εξίσου πολύ θρεπτικά.

Φτιάχνουν πολύ ωραίες πουτίγκες, φρουτοσαλάτες και τριμματισμένα σε πίτες (όταν αγοράζετε φρούτα σε κονσέρβα καλό θα είναι να επιλέγεται αυτά που κονσερβοποιούνται σε φυσικό χυμό και όχι σε σιρόπι).

Προσπαθήστε να προσφέρετε κομμένα φρούτα σε μικρά κομμάτια μεταξύ των γευμάτων

σαν ένα υγιεινό σνακ.

Υγρά (προσφέρετε 8-10 ποτήρια υγρώ ν καθημερινά)

Τα υγρά αποτελούν σημαντικό μέρος μιας υγιεινής διατροφής. Είναι σημαντικό να διασφαλίσετε την επαρκή πρόσληψη του παιδιού σας από τις κατάλληλες πηγές.

Μέχρι την ηλικία του 1 έτους, το παιδί σας δεν θα πρέπει να προσλαμβάνει υγρά κατευθείαν από κάποιο μπουκάλι καθώς αυτό είναι καταστροφικό για τα δόντια του. Ιδανικά ένα παγουρίνο θα πρέπει να έχει συστηθεί περίπου στην ηλικία των 6 μηνών. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να προσλαμβάνει υγρά από ένα δοχείο ελεύθερης ροής και αργότερα από ένα φλιτζάνι όταν είναι έτοιμο.

Να θυμάστε πως οι μερίδες είναι περίπου 120-150 ml στα υγρά όταν αναφερόμαστε στα παιδιά.

Το νερό και το γάλα είναι οι καλύτερες επιλογές πρόσληψης υγρών για ένα παιδί καθώς αυτά είναι που δεν καταστρέφουν τα δόντια.

Ωστόσο η υπερβολική πρόσληψη γάλακτος μπορεί να μειώσει την απορρόφηση σιδήρου για αυτό να θυμάστε πως μέχρι 3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα είναι αρκετές.

Τα μικρά παιδιά δεν χρειάζεται να καταναλώνουν χυμούς όταν έχουν ποικιλία φρούτων και λαχανικών στη διατροφή τους.

Παρόλα αυτά αν θέλετε να συμπεριλάβετε χυμούς καλύτερα να αποφύγετε φρουτοποτά ή νέκταρ φρούτων καθώς περιέχουν προστιθέμενα συστατικά όπως ζάχαρη, συντηρητικά και πρόσθετα. Καλύτερες επιλογές είναι οι 100% φυσικοί χυμοί ή οι φρέσκοι χυμοί φρούτων.

Αυτοί θα πρέπει να είναι αραιωμένοι καθώς περιέχουν φυσικά ζάχαρα.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να καταναλώνει το γεύμα του πριν να καταναλώσει κάποιο υγρό, καθώς αυτό μπορεί να δώσει το αίσθημα της πληρότητας και σαν αποτέλεσμα το παιδί σας να καταναλώσει μικρότερη ποσότητα τροφής κατά τη διάρκεια του γεύματος.

Ιδέες Υγιεινώ ν σνακ

Να θυμάστε να προσφέρετε στα παιδιά κάτω των 2 ετών ένα σχέδιο διατροφής το οποίο θα περιλαμβάνει 3 γεύματα και 2-3 σνακ καθημερινά.

Στοχεύστε στο να προσφέρετε σνακ όπως αυτά που αναφέρονται παρακάτω αντί για ζαχαρούχα/λιπαρά σνακ:

- Φρέσκα/κομμένα φρούτα όπως μήλα ή φέτες αχλαδιού, μπανάνα, σταφύλια χωρίς κουκούτσια, φέτες από μάνγκο, πεπόνι ή ανανά.
- Στικς λαχανικών με Ελληνικό γιαούρτι
- Ρυζογκοφρέτες με μέλι ή μαρμελάδα & μαλακή μαργαρίνη
- Αραβική πίτα με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά.
- Φρυγανισμένο ψωμί με κρεμώδες τυρί
- Μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως
- Σπιτικά σκέτα ποπ-κορν
- Γιαούρτι με μέλι & κανέλα
- Σπιτικά smoothies με φρούτα και γιαούρτι

Συχνές Ερωτήσεις για τη διατροφή του παιδιού:

Χρειάζεται το παιδί μου κάποιο συμπλήρωμα διατροφής;

Οι συστάσεις του υπουργείου υγείας αναφέρει πως όλα τα παιδιά μεταξύ της ηλικίας των 1-5 χρονών μπορεί να ωφεληθούν από την λήψη συμπληρωμάτων που περιέχουν βιταμίνες A, C & D.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά τα οποία δεν περνούν αρκετό από τον

ελεύθερο χρόνο τους έξω, για τα παιδάκια που φοράνε ρούχα τα οποία καλύπτουν ολόκληρη την επιφάνεια του δέρματος και τα παιδάκια τα οποία είναι ιδιότροπα στο φαγητό.

Η βιταμίνη D δεν είναι ευρέως διαθέσιμη από τα φαγητά τα οποία καταναλώνουμε. Μερικά τρόφιμα όπως τα λιπαρά ψάρια, εμπλουτισμένες μαργαρίνες και μερικά ενισχυμένα δημητριακά πρωινού περιέχουν βιταμίνη D , ωστόσο η κύρια πηγή της είναι ο ήλιος. Ο παιδίατρος μπορεί να σας συμβουλεύσει στο να ξεκινήσετε μια αγωγή με βιταμίνες δωρεάν αν θεωρηθεί απαραίτητο.

Διαφορετικά μπορείτε να αγοράσετε εναλλακτικά κατάλληλες επιλογές συμβουλευόμενοι τον διατροφολόγο σας.

Πόσο αλάτι μπορούν να καταναλώνουν τα παιδιά στη διατροφή τους;

Η ποσότητα του αλατιού του παιδιού σας μπορεί να έχει στη διατροφή του εξαρτάται από την ηλικία του.

Τα παιδιά μεταξύ 1-3 ετών δεν θα πρέπει να προσλαμβάνουν περισσότερα από 2 γραμμάρια τη μέρα και τα παιδιά μεταξύ 4-6 ετών όχι περισσότερο από 3 γραμμάρια την ημέρα.

Το αλάτι βρίσκεται σε επεξεργασμένα τρόφιμα αλλά και στα τρόφιμα τα οποία απαρτίζουν ένα υγιεινό διαιτολόγιο (π.χ ψωμί, κονσέρβες κλπ.)

Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να μην προσθέτετε αλάτι όταν μαγειρεύετε ή επιπλέον στο τραπέζι.

Δοκιμάστε να συγκρίνετε διαφορετικές μάρκες τροφίμων και να διαλέξετε αυτήν με τη μικρότερη ποσότητα αλατιού.

Μπορούμε να δώσουμε στα παιδιά μέλι;

Μόλις το παιδί σας φτάσει την ηλικία του 1 έτους, το έντερό του έχει αναπτυχθεί αρκετά ώστε να καταπολεμήσει την ανάπτυξη των βακτηριδίων τα οποία βρίσκονται στο μέλι, τα οποία μερικές φορές προκαλούν βρεφική αλλαντίαση, επομένως είναι ασφαλές για τα παιδιά να καταναλώνουν μέλι μετά την ηλικία του ενός έτους.

Ωστόσο το μέλι αποτελείται από απλά σάκχαρα και μπορεί να προκαλέσει φθορά στα δόντια των παιδιών για αυτό το λόγο θα πρέπει να είναι περιορισμένο στην διατροφή του παιδιού.

Κι αν το παιδί μου γίνει δυσκοίλιο τι γίνεται;

Η υγιεινή διατροφή και η συστηματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

Βεβαιωθείτε ότι η πρόσληψη υγρών του παιδιού σας είναι στα επιθυμητά πλαίσια. Βάλτε σαν στόχο την πρόσληψη 6-8 παιδικών φλιτζανιών (120-150ml) καθημερινά.

Συμπεριλάβετε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών στη διατροφή του παιδιού σας καθημερινά και τρόφιμα ολικής άλεσης (δημητριακά/ζυμαρικά, καστανό ρύζι, ψωμί πολύσπορο).

Τι γίνεται αν το παιδί μου δεν παίρνει βάρος;

Ρίξτε μια ματιά στις καμπύλες αύξησης βάρους.

Αν το βάρος και το ύψος του παιδιού σας βρίσκεται κοντά στις σωστές εκατοστιαίες θέσεις τότε μάλλον μεγαλώνει σωστά έχοντας ένα επιθυμητό βάρος και ύψος.

Ωστόσο αν ανησυχείτε ότι το παιδί σας δεν παίρνει το επιθυμητό βάρος συζητήστε το με τον παιδίατρο και το διατροφολόγο.

Βεβαιωθείτε ότι συνεχίζετε να προσφέρετε στο παιδί σας ισορροπημένα γεύματα τα οποία να είναι ενισχυμένα σε ενέργεια, δηλαδή πλούσια σε θερμίδες τρόφιμα.

Επιπλέον βοηθήστε στο να ενθαρρύνετε το παιδί σας να καταναλώνει μικρά και θρεπτικά

σνακ ανάμεσα στα γεύματα.

Υποπτεύομαι ότι το παιδί μου έχει μια τροφική αλλεργία

Πιθανά σημάδια/συμπτώματα μιας αλλεργίας μπορεί να περιλαμβάνουν: ρινική καταρροή ή βουλωμένη μύτη, κόκκινα μάτια με φαγούρα, ξηρός λαιμός με φαγούρα ή στη γλώσσα, πρήξιμο των χειλιών και του λαιμού, βήχας, φτέρνισμα και δυσκολία στην αναπνοή, ξηρό δέρμα και ερεθισμός διάρροια και/ή εμετός.

Επιμέλεια Κειμένου

Αθανάσιος Μελίστας

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας Logodiatrofis.gr

thanos.melistas@gmail.com