

Υγιεινή διατροφή για παιδιά: Συμβουλές για τους γονείς

1. Μην πιέζετε το παιδί να «αδειάσει» το πιάτο του αν βλέπετε ότι έχει χορτάσει. Το παιδί πρέπει να τρώει **όταν πεινάει** και όχι να αισθάνεται ότι πρέπει να φάει μόνο για να είναι χαρούμενη η μαμά ή ο μπαμπάς. Προσπαθήστε να καταλάβετε πότε χορταίνει και πότε αρνείται να φάει το φαγητό του απλά με σκοπό είτε να «τραβήξει» την προσοχή είτε να φάει κάποιο άλλο σνακ που του αρέσει και αποφύγετε, αν ισχύει η δεύτερη περίπτωση, να συμπληρώσετε το γεύμα του με κάποιο γλυκό ή σνακ- είναι σημαντικό να μαθαίνει ότι υπάρχει ένα φαγητό για όλη την οικογένεια.
2. **Μη χρησιμοποιείτε το φαγητό ως ανταμοιβή**, καθώς με τέτοιες πρακτικές τα παιδιά μπερδεύονται και μαθαίνουν πως το φαγητό είναι το μέσο με το οποίο μπορούν να κερδίσουν αυτό που θέλουν. Επίσης, κάποια φαγητά γίνονται πιο επιθυμητά από άλλα, όπως για παράδειγμα τα γλυκά (που συχνά χρησιμοποιούνται ως ανταμοιβή).
3. Είναι καλό τα παιδιά να **συμμετέχουν στην προετοιμασία των γευμάτων** καθώς και στην **αγορά των τροφίμων**. Είναι πολύ πιο πιθανό να φάνε με μεγαλύτερη όρεξη κάποιο φαγητό που έχουν ετοιμάσει μόνο τους ή έχουν βοηθήσει στο μαγείρεμα του. Αφήστε λοιπόν τα παιδιά να σας βοηθήσουν όταν μαγειρεύετε υγιεινά γεύματα όπως σαλάτες, μπιφτέκια με λαχανικά, κέικ με φρούτα, ψωμί, υγιεινά σάντουιτς κλπ.
4. Φροντίστε να **τρώει όλη η οικογένεια** μαζεμένη όσο περισσότερα γεύματα της ημέρας είναι δυνατό, σε ένα ήρεμο περιβάλλον, χωρίς την παρουσία της τηλεόρασης. Κάντε ευχάριστες συζητήσεις και γενικά φροντίστε να υπάρχει μία χαλαρή και όμορφη ατμόσφαιρα στο οικογενειακό τραπέζι. Επίσης, αν τα **παιδιά σας είναι έφηβοι**, είναι καλό να τους ενθαρρύνετε να τρώνε μαζί με όλη την οικογένεια και όχι μόνοι τους στο δωμάτιο τους ή μπροστά στον υπολογιστή.
5. **Ενθαρρύνετε τα παιδιά να τρώνε καθημερινά πρωινό**. Το πρωινό είναι πολύ σημαντικό γεύμα, αφού προσφέρει την ενέργεια και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για το ξεκίνημα της ημέρας. Πολλές μελέτες έχουν δείξει πως συμβάλλει ουσιαστικά στην υγεία, βοηθώντας στη **ρύθμιση της όρεξης** και στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους, αλλά και στην πνευματική διαύγεια και την **ικανότητα συγκέντρωσης** και μάθησης των παιδιών.
6. Σημαντικό για τα παιδιά είναι επίσης να **μην παραλείπουν τα ενδιάμεσα γεύματα**, αλλά και να πίνουν **νερό** και να ενυδατώνονται στη διάρκεια της μέρας. Ετοιμάστε υγιεινά σνακ για να πάρουν μαζί τους στο σχολείο, όπως φρούτα, γιαούρτι, κουλούρι, σάντουιτς με τυρί και λαχανικά ή με μέλι και ταχίνι, σπιτική πίτα με λαχανικά, σπιτικό κέικ. Αν κάποιες φορές θέλουν να τρώνε κάποιο σνακ από το κυλικείο του σχολείου, προτείνετε τους τις ανάλογες υγιεινές επιλογές.
7. Δώστε, ετοιμάζοντας το γεύμα, στο παιδί τη **δυνατότητα επιλογής** ανάμεσα σε δύο ή περισσότερες υγιεινές τροφές, για παράδειγμα φρούτα ή δύο ειδών σαλάτες και αποφύγετε να του επιβάλλετε να καταναλώσει μία τροφή που θέλετε. Έτσι αισθάνεται ότι συμμετέχει και βλέπει πιο θετικά την κατανάλωση κάποιων τροφών, ειδικά κάποιων «δύσκολων» σε ότι αφορά τις προτιμήσεις των παιδιών, όπως είναι τα λαχανικά.

8. **Μιλήστε στο παιδί σας για τα οφέλη της σωστής διατροφής** και τη φροντίδα του σώματός του και, αν το παιδί σας αντιμετωπίζει κάποιο θέμα με το βάρος του, μην εστιάζετε διαρκώς σε αυτό και μην του μιλάτε για «δίαιτα». Επικεντρωθείτε στα οφέλη που θεωρεί σημαντικά ανάλογα με τη φάση της ηλικίας του. Για παράδειγμα, τονίστε τη σημασία της καλής διατροφής ώστε να έχει δύναμη και ζωντάνια, να πηγαίνει καλά στα μαθήματά του και στο άθλημα που του αρέσει. Εάν ανησυχείτε για το βάρος του παιδιού σας, ή για οποιοδήποτε ζήτημα και απορία, ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού και εάν χρειαστεί να ακολουθήσει κάποιο πρόγραμμα διατροφής απευθυνθείτε στο [διαιτολόγο διατροφολόγο](#).
9. **«Χρωματίστε» το πιάτο τους.** Είναι φυσιολογικό τα μικρά παιδιά να έλκονται από τη θέα ενός γεύματος με ζωντανά και χαρούμενα χρώματα, ενώ αντίθετα πολλές φορές απορρίπτουν τρόφιμα πριν καν τα δοκιμάσουν εάν δεν τους αρέσουν οπτικά. Κόψτε σε όμορφα σχήματα, για παράδειγμα, τα διάφορων χρωμάτων φρούτα και λαχανικά τους και αφήστε τη φαντασία σας να δημιουργήσει!!
10. **Ενθαρρύνετε την οικογένεια σας να είναι δραστήρια** και να συμμετέχει σε διάφορες διασκεδαστικές δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα το ποδόσφαιρο στο πάρκο, [το μπάσκετ](#), το μπόουλινγκ, το ποδήλατο, η πεζοπορία, το συχνό περπάτημα σε ένα όμορφο περιβάλλον. Χρησιμοποιήστε τις αθλητικές δραστηριότητες ως μια ευκαιρία να περάσετε λίγο ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας.
11. **Δώστε το καλό παράδειγμα.** Τα παιδιά έχουν την τάση να μιμούνται τους γονείς (κυρίως πριν φτάσουν στην εφηβεία) και εκεί βρίσκεται η ευκαιρία να τα βοηθήσετε να υιοθετήσουν δικές σας καλές συνήθειες. Είναι λογικό πως όταν συμβουλευέτε το παιδί να τρώει θρεπτικά τρόφιμα και να ασκείται πως πρέπει να βλέπει και εσάς να κάνετε το αντίστοιχο. Με τον ίδιο τρόπο μπορεί να «μιμηθεί» και επιβλαβείς συνήθειες, όπως η συχνή κατανάλωση γλυκών ή τυποποιημένων τροφών, η πολύωρη τηλεθέαση ή ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, η αποφυγή της [σωματικής άσκησης](#).
12. Φροντίστε λοιπόν η **οικογενειακή διατροφή** να έχει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - Να υπάρχει ποικιλία στα φαγητά σε εβδομαδιαία βάση : λαδερά, όσπρια, πουλερικά και κρέας, ψάρια, ζυμαρικά, πατάτες, ρύζι κλπ
 - Καθημερινά πρέπει να καταναλώνονται φρούτα στο ενδιάμεσο σνακ και μαζί με κάποιο κυρίως γεύμα, όπως στο πρωινό, ενώ πρέπει να προτιμώνται συχνότερα τα φρέσκα φρούτα σε σχέση με τους χυμούς και τα αποξηραμένα φρούτα.
 - Τα κυρίως γεύματα είναι απαραίτητο να συνοδεύονται από σαλάτες με λαχανικά εποχής
 - Καθημερινά είναι χρήσιμο να καταναλώνονται λίγες μερίδες [γαλακτοκομικών](#) (γάλα, γιαούρτι, τυρί) και για τα παιδιά χρειάζονται 2-4 μερίδες την ημέρα. Ενδεικτικά, 1 μερίδα γαλακτοκομικού θεωρείται 1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 1 κομμάτι τυρί 30-50 γραμμάρια.
 - Το τηγάνισμα πρέπει να αποφεύγεται σε τακτική βάση και να χρησιμοποιείται πιο αραιά.
 - Είναι καλύτερο να δίνετε έμφαση σε σπιτικά γεύματα και σνακ, προσπαθήστε όποτε έχετε χρόνο να ετοιμάσετε κάτι δικό σας.
 - Τα γλυκά είναι απαραίτητο να μην καταναλώνονται καθημερινά, αλλά λίγες φορές την εβδομάδα και σε λογικές ποσότητες, ενώ φυσικά είναι προτιμότερα τα σπιτικά.

- Πολύ σημαντικό είναι να αποφεύγετε το συχνό φαγητό εκτός σπιτιού, κυρίως το γρήγορο φαγητό (burgers, πίτσες, κρέπες κλπ), τα αναψυκτικά και τα αλμυρά σνακ (πατατάκια, γαριδάκια, αλατισμένα κρακεράκια κλπ) και τα τυποποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα (μπισκότα, κρουασάν, αλλαντικά και άλλα) ώστε να παραδειγματίζονται και τα παιδιά σας.

(Πηγή: Ευαγγελία Τόττη, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Ασκήσεις μαζί με τα παιδιά!

Πάσα και... 6-pack

Σε κανέναν δεν αρέσουν οι κοιλιακοί. Αν όμως τους μετατρέψετε σε παιχνίδι, θα τους απολαύσετε τόσο εσείς όσο και το παιδί. Ξαπλώστε αντικριστά και ενώστε τα πόδια σας. Πάρτε μια fit ball (ή αν δεν έχετε, χρησιμοποιήστε ένα μαξιλάρι). Σηκωθείτε ταυτόχρονα και στο σημείο που συναντήσετε, δώστε ο ένας την μπάλα στον άλλο. Επαναλάβετε 15 φορές.

Προβολές και... ασίστ

Σταθείτε όρθιοι, ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο ένας από τους δύο κρατά την μπάλα (ή το μαξιλάρι). Αυτός που πετά την μπάλα, κάνει ένα βήμα μπροστά και αυτός που την δέχεται, ένα βήμα πίσω. Ο μηρός θα πρέπει να έρχεται παράλληλα με το έδαφος, έτσι ώστε η άρθρωση του γονάτου να σχηματίζει ορθή γωνία.

Ας καθίσουμε

Σταθείτε όρθιοι αντικριστά και πιάστε ο ένας τα χέρια του άλλου. Καθίστε ταυτόχρονα μέχρι τα πόδια σας να σχηματίσουν ορθή γωνία. Επαναλάβετε 10 φορές.

Push Ups με... συγχαρητήρια

Καθίστε σε στάση Push Ups έτσι ώστε να έρθουν κοντά τα κεφάλια σας. Γονατίστε έτσι ώστε η κνήμη να ακουμπά το πάτωμα. Κάντε ταυτόχρονα Push Ups και στο ανέβασμα δώστε τα χέρια σαν να επιβραβεύετε ή να χαιρετάτε τον άλλο, μία με το δεξί, μία με το αριστερό χέρι. Επαναλάβετε 5 φορές.

Θα έχετε πολλά... πάρε δώσε

Σταθείτε όρθιοι έτσι ώστε ο ένας να ακουμπά την πλάτη του άλλου. Κρατήστε μια μπάλα (ή μαξιλάρι). Στρίβοντας τον κορμό σας δεξιά, δώστε την στο παιδί που θα έχει στρίψει αριστερά. Στη συνέχεια την παίρνετε από τα αριστερά. Επαναλάβετε 30 φορές (15 η κάθε πλευρά σε επιταχυνόμενο ρυθμό).

Extra Tips

- Φροντίστε να κάνετε τις ασκήσεις με μέτρια ένταση
- Κάντε 3-5 σετ
- Κάντε 1 λεπτό διάλλειμα ύστερα από κάθε άσκηση

- Αφήστε να περάσουν 2 μέρες προτού επαναλάβετε την προπόνηση
(Πηγή: Μάρα Κρητικού, «Μαζί με το παιδί και στη γυμναστική» mama365.gr)