



ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Πρόγραμμα ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ
ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ

ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΜΕ 4 ΕΙΔΙΚΟΥΣ

Ο συντονιστής προγράμματος:

ΒΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, M.Med.Sc.

ΒΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, M.Med.Sc.



ΜΑΘΗΜΑ 1^ο

Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών

- 1.1 Ανακαλύπτοντας τις διατροφικές ανάγκες των παιδιών
- 1.2 Παιδική παχυσαρκία
- 1.3 Αρχές ισορροπημένης διατροφής
- 1.4 Διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές
- 1.5 Συμβουλές διατροφικής διαπαιδαγώγησης για τους γονείς

Σε αυτή την ηλικία η ανάπτυξη του παιδιού είναι πιο αργή, σε σχέση με προγενέστερα, αλλά γίνεται με σταθερό ρυθμό.

Έχουν αυξημένες ανάγκες σε θερμίδες, σε μακροθρεπτικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος) και μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες π.χ. βιταμίνη D, μέταλλα π.χ. σίδηρο και ιχνοστοιχεία). Οι ενεργειακές τους ανάγκες κυμαίνονται ημερησίως από 2000-2500 θερμίδες, ανάλογα το φύλο, την ηλικία, το ύψος, το βάρος, τη σύσταση σώματος και τη σωματική δραστηριότητα (αυξάνονται σε παιδιά με έντονη φυσική δραστηριότητα).

Αν η πρόσληψη ενέργειας και πρωτεΐνης είναι επαρκής και καταναλώνεται μια ευρεία ποικιλία τροφίμων που περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά οι διατροφικές ελλείψεις είναι απίθανες.





Στόχος σας είναι να τους προσφέρετε
μια σωστή και υγιεινή διατροφή,
που καλύπτει τις ιδιαίτερες διατροφικές τους ανάγκες και
χαρακτηρίζεται από **μέτρο, ισορροπία και ποικιλία.**

Η παιδική παχυσαρκία είναι αποτέλεσμα της αύξησης της παχυσαρκίας στο σύνολο του πληθυσμού και δεν αφορά μόνο τα παιδιά.

Ως παχυσαρκία, γενικά, ορίζεται η υπερβολική συσσώρευση λίπους στον οργανισμό, σε βαθμό που να επηρεάζεται η υγεία του ατόμου.

Ο πιο απλός και πρακτικός τρόπος για να ορίσει κανείς την παχυσαρκία στα παιδιά, είναι ο υπολογισμός του Δείκτη Σωματικής Μάζας (ΔΜΣ). (Kg/m²).

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΕΙΚΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-12 ΕΤΩΝ				
Ηλικία (έτη)	ΟΡΙΟ ΓΙΑ ΥΠΕΡΒΑΡΑ		ΟΡΙΟ ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
8	18.4	18.4	21.6	21.6
9	19.0	19.1	22.8	22.8
10	19.8	19.9	24.0	24.1
11	20.6	20.7	25.1	25.4
12	21.2	21.7	26.0	26.7

Πηγή: Cole et al. 2000

$$\Delta\text{Σ Μ}(\text{kg}/\text{m}^2) = \frac{\text{ΒΑΡΟΣ}}{\text{ΥΨΟΣ}^2}$$



Το πάχος...
δεν γίνεται
μπόι!

Η συχνότητα της παχυσαρκίας
είναι μεγαλύτερη στις οικογένειες
όπου ο ένας ή και οι δύο γονείς
είναι παχύσαρκοι.

70% των
παχύσαρκων εφήβων
γίνονται παχύσαρκοι
ενήλικες!!!

- Γονείς με φυσιολογικό σωματικό βάρος → 10% πιθανότητα για παιδική παχυσαρκία
- Ένας γονιός παχύσαρκος → 50% πιθανότητα για παιδική παχυσαρκία
- Δύο γονείς παχύσαρκοι → 80% πιθανότητα για παιδική παχυσαρκία

- **Μεταβολικές-ορμονικές:**
Πρώιμη ήβη, διαβήτης τύπου 2, μεταβολικό σύνδρομο, σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών
- **Καρδιοαναπνευστικές:**
Δυσλιπιδαιμία, υπέρταση, αθηροσκλήρωση
- **Ορθοπεδικές:**
Δυσλειτουργία στο ισχίο
- **Ψυχοκοινωνικές:**
Υποτίμηση του εαυτού, τάση απομόνωσης, αγχώδεις εκδηλώσεις, κατάθλιψη
- **Διαταραχές διατροφικής συμπεριφοράς:**
Περιστασιακή υπερφαγία, νευρική ανορεξία και βουλιμία
- **Ηπατικές:** Στεάτωση
- **Πνευμονολογικές:** Άπνοια κατά τον ύπνο, άσθμα

➤ διατήρηση του υπάρχοντος σωματικού βάρους συστήνεται:

Όταν το παιδί είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο χωρίς τη συνύπαρξη προβλημάτων υγείας. Με τη σταδιακή αύξηση του ύψους, το βάρος θα ομαλοποιείται σε βάθος χρόνου.

➤ απώλεια σωματικού βάρους συστήνεται:


Όταν ο δείκτης μάζας σώματος του παιδιού είναι πολύ υψηλός ή/και συνυπάρχουν προβλήματα υγείας. Η απώλεια αυτή μπορεί, αναλόγως την περίπτωση, να είναι ήπια, της τάξης των 1-1,5 κιλών το μήνα, ή πιο έντονη (αποφασίζεται και επιβλέπεται από ειδικούς). Σε συνδυασμό με την ταυτόχρονη αύξηση του ύψους, στόχος είναι η ομαλοποίηση του βάρους.



Ο **παιδίατρος** και ο **διαιτολόγος** είναι οι πλέον αρμόδιοι να αποφασίσουν για τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης του αυξημένου σωματικού βάρους του παιδιού σας και να σας καθοδηγήσουν κατάλληλα.

Εξάλλου, ο κυριότερος παράγοντας για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας και της σωστής εν γένει ανάπτυξης του παιδιού είναι η γονεϊκή φροντίδα και δη η μητρική!!!

- Να καταναλώνετε ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών καθημερινά και να τα εντάσσετε σε κάθε γεύμα.
- Να καταναλώνετε ελαιόλαδο ως το κύριο λίπος σε όλα τα φαγητά, και να περιορίσετε την κατανάλωση ζωικών λιπών (βούτυρο) και λοιπών ζωικών προϊόντων. Προτιμάτε προϊόντα π.χ. γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά και άπαχα μέρη κρέατος.
- Να προτιμάτε προϊόντα ολικής άλεσης (δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι)
- Να καταναλώνετε με σύνεση τρόφιμα και ποτά που περιέχουν ζάχαρη (γλυκά, αναψυκτικά)
- Να καταναλώνετε ψάρι και όσπρια **1** με **2** φορές την εβδομάδα
- Να καταναλώνετε γαλακτοκομικά προϊόντα καθημερινά
- Να χρησιμοποιείτε το αλάτι με σύνεση



‘τρώω έξυπνα ...
νιώθω καλά’



① Ξεκίνα από εδώ (μερίδα)

② Έλεγξε τις θερμίδες

③ Μείωσε την κατανάλωση αυτών των διατροφικών στοιχείων

④ Αύξησε την κατανάλωση αυτών των στοιχείων

⑤ Διατροφικές σημειώσεις

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

⑥ Σύντομος οδηγός % ΣΗΠ

- 5% ή και λιγότερο είναι μικρή

- 20% ή και περισσότερο είναι υψηλή

Να διαβάζετε προσεκτικά τις
ετικέτες τροφίμων
και να προσπαθείτε να
επιλέγετε τρόφιμα που να
ανταποκρίνονται στις
προηγούμενες οδηγίες

Καθημερινά να δίνετε στο παιδί τόση ενέργεια (θερμίδες) από τα φαγητά που τρώει, όση χρειάζεται για όλες τις δραστηριότητες και κινήσεις που κάνει.

Για να είναι χαρούμενο, υγιές και γεμάτο ζωντάνια πρέπει η 'ζυγαριά' του σώματος (αυτό που τρώει και αυτό που ξοδεύει σε κίνηση) να είναι σε ισορροπία !



Τα παιδιά χρειάζονται πολλά υγρά, ειδικά αν κάνει ζέστη και ασκούνται..

Το νερό είναι προφανώς μια καλή πηγή υγρών και ενυδατώνει χωρίς θερμίδες.

Άλλες πηγές υγρών, είναι το γάλα και τα προϊόντα του, οι χυμοί φρούτων και τα αναψυκτικά με λίγες θερμίδες.



Οι καλές διατροφικές συνήθειες αναπτύσσονται στην παιδική ηλικία, γι' αυτό είναι σημαντικό να εισάγετε ποικίλα φαγητά με έναν ευχάριστο τρόπο, χωρίς αντιπαραθέσεις. Οι συνήθειες που αποκτούν σε αυτήν την ηλικία τους ακολουθούν για το υπόλοιπο της ενήλικης ζωής τους.

- Ετοιμάστε και καταναλώστε το πρωινό γεύμα μαζί με το παιδί. Είναι πράγματι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας που χαρίζει 'δύναμη και ενέργεια' στο ξεκίνημα της ημέρας.
- Να καταναλώνετε το κυρίως γεύμα πάντα όλοι μαζί, με κλειστή τηλεόραση! Τα παιδιά που γευματίζουν τουλάχιστον μια φορά την ημέρα μαζί με τους γονείς, έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες (ποιότητα διατροφής).
- Η κατανάλωση των γευμάτων θα πρέπει να γίνεται: στην τραπεζαρία με τα κατάλληλα σερβίτσια, σε ήρεμο κλίμα και ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς να κάνουν κάτι άλλο ταυτόχρονα πχ. τηλεόραση ή υπολογιστής.

- Τα υγιεινά σνακ, όπως φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά, αυγό, τοστ, μπάρα δημητριακών και ξηρούς καρπούς, συνεισφέρουν στη φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη των παιδιών χωρίς να προσδίδουν πολλές θερμίδες ενώ εμπλουτίζουν σε θρεπτικά συστατικά το διατροφικό του προφίλ.



Το καλύτερο πρότυπο για τα παιδιά είναι οι ίδιοι οι γονείς!
Καθιερώνοντας υγιεινές συνήθειες στην οικογένεια δημιουργείτε τις
προϋποθέσεις για να προλάβετε την παιδική παχυσαρκία ή να την
αντιμετωπίσετε κατάλληλα

Οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν **ποικιλοτρόπως** τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών:

α. αυστηρός περιορισμός – συχνή επιβράβευση – υπερβολική πίεση:

έρχεται σε αντίθεση με την προσπάθεια εξοικείωσης των παιδιών με νέα τρόφιμα – μίμηση ατόμων προτύπων

β. παρουσίαση φαγητού: εμφάνιση-παρουσίαση-μαγείρεμα.

Πείτε ΝΑΙ στα τρυφερά, ζουμερά, τραγανά, χρωματιστά ευδιάκριτα βασικά υλικά

Πείτε ΟΧΙ στα σκληρά, ξερά και ιδιαίτερα πλούσια σε μπαχαρικά τρόφιμα.

Θυμηθείτε: Ένα τρόφιμο για να καταστεί **ΟΙΚΕΙΟ** για το παιδί θα πρέπει να υπάρξουν 15 συνεχείς προσπάθειες έκθεσής του σε γεύση & διαθεσιμότητα.

«Η προτίμηση αποτελεί συνάρτηση της έκθεσης»!

- **Μίμηση:** Τα παιδιά μιμούνται τους γονείς, τους δασκάλους, τους φίλους, τους οικείους τους: λειτουργήστε ως πρότυπα!

- **Διαπαιδαγώγηση με κύρος και συνέπεια:** οι γονείς πρέπει να σέβονται τις επιθυμίες των παιδιών τους αλλά ταυτόχρονα να θέτουν όρια και κανόνες. Έτσι από τη μία ενισχύονται η αυτονομία και η αυτοπεποίθηση του παιδιού, ενώ ταυτόχρονα υπάρχει ένα σαφές και λογικό πλαίσιο ορίων.

- **Επιβράβευση υπό προϋποθέσεις:** πρέπει να είναι λεκτική, μικρή, ποιοτική, να σχετίζεται με σωματική δραστηριότητα

