

## **Πρόγραμμα γευμάτων και ύπνου τα κλειδιά για το βάρος των παιδιών στις διακοπές**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[programma-geumaton-kai-ypnou-ta-kleidia-gia-to-varos-ton-paidion-stis-diakopes](#)

Το καλοκαίρι είναι ίσως η αγαπημένη εποχή των παιδιών, αφού οι σχολικές διακοπές τους δίνουν τη δυνατότητα να χαλαρώσουν και να ξεγνοιάσουν, απαλλαγμένα από το άγχος των μαθημάτων και του διαβάσματος. Από την άλλη, δεν είναι και η ...καλύτερη εποχή για το βάρος τους, καθώς ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως ο ρυθμός αύξησής του επιταχύνεται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, με αποτέλεσμα να έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης υπερβάλλοντος σωματικού βάρους.

Τι μπορούν λοιπόν, να κάνουν οι γονείς προκειμένου να προλάβουν αυτή την ανεπιθύμητη εξέλιξη; Ένα από τα βασικότερα βήματα, είναι η τήρηση προγράμματος όσον αφορά στα γεύματα αλλά και τις δραστηριότητες του παιδιού κατά τη διάρκεια των διακοπών. Με αυτόν τον τρόπο, είναι δυνατό να επιτευχθεί καλύτερος έλεγχος του αισθήματος πείνας και της ενεργειακής του πρόσληψης, ενώ παράλληλα, μπορεί να εξασφαλιστεί ότι το παιδί πραγματοποιεί αρκετές δραστηριότητες μέσα στη μέρα, ώστε αφενός να είναι σωματικά δραστήριο, και αφετέρου να μη βαριέται, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ...συχνές επισκέψεις στο ψυγείο και αυξημένο «τσιμπολόγημα».

Συνεπώς, φροντίστε ώστε το παιδί σας να καταναλώνει προγραμματισμένα γεύματα και σνακ και θεσπίστε κανόνες σχετικά με τις ώρες κατανάλωσής τους, προκειμένου να το αποτρέψετε από την αναζήτηση φαγητού εκτός των ωρών αυτών. Ταυτόχρονα προσπαθήστε να προγραμματίζετε δραστηριότητες καθημερινά, οι οποίες θα αφορούν τόσο τη σωματική του δραστηριότητα, όσο και τη δημιουργική του απασχόληση κατά τη διάρκεια της μέρας.

Βέβαια, είναι σημαντικό η παραπάνω πρακτική να εφαρμόζεται όχι μόνο από τους γονείς, που στην πλειοψηφία τους εξακολουθούν να εργάζονται κατά το μεγαλύτερο μέρος των σχολικών διακοπών, αλλά και από οποιονδήποτε άλλο φροντίζει το παιδί κατά τις εργάσιμες ώρες.

Τέλος, ιδιαίτερα χρήσιμη είναι και η διατήρηση ενός σταθερού -κατά το δυνατόν- προγράμματος ύπνου, το οποίο θα εξασφαλίζει ότι το παιδί κοιμάται επαρκώς ανάλογα με την ηλικία του. Άλλωστε, μην ξεχνάτε πως η έλλειψη ύπνου έχει φανεί

ότι συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης υπερβάλλοντος σωματικού βάρους και παχυσαρκίας στα παιδιά.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)