27 Οκτωβρίου 2016

Πόση ζάχαρη μπορεί να τρώει ένα νήπιο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

(Φωτογραφία: Shutterstock)

Ενα δίχρονο που έχει πασαλείψει το μουτράκι του με σοκολάτα είναι σίγουρα χαριτωμένο. Και η αντίληψη «παιδί είναι, ας φάει και ένα γλυκό, θα το κάψει» είναι ευρέως διαδεδομένη. Γιαούρτια, γάλα, χυμοί με μπόλικη ζάχαρη προσφέρονται στα παιδιά είτε για να τα πείσουμε να φάνε κάτι υγιεινό, και ας έχει και λίγη ζάχαρη, είτε ως επιβράβευση για την κατανάλωση του κυρίως γεύματος. Το γνωστό «αν φας το ψάρι σου, θα σου πάρω παγωτό».
Πραγματικά, ένα παιδί μπορεί να κάψει πιο εύκολα τις θερμίδες του γλυκού, αν και πολύ συχνά βλέπουμε παιδιά που μάλλον τρώνε περισσότερο από ό,τι το σώμα τους μπορεί να καταφέρει.

Σημασία δεν έχουν μόνο οι θερμίδες, αλλά και οι διατροφικές συνήθειες που θα αποκτήσει και οι οποίες θα τον ακολουθούν σε όλη του τη ζωή.

Τα νήπια, όπως και τα μεγαλύτερα παιδιά, αλλά και οι ενήλικοι, έχουν γευστικές προτιμήσεις, με τη διαφορά ότι το τι προτιμούν μπορεί να αλλάξει από μέρα σε μέρα. Και βέβαια αυτό που τρώνε είναι αυτό που θέλουν. Το γλυκό παραμένει, βέβαια, σταθερή αξία για μικρούς και μεγάλους. Από την άλλη, αν δεν δοκιμάσουν κάτι, δεν θα το αναζητήσουν, οπότε τα πρώτα τουλάχιστον χρόνια έχουμε την ευκαιρία να μην προτείνουμε καθημερινά γλυκό στο παιδί.

Οι παιδίατροι συστήνουν γλυκό μία έως δύο φορές την εβδομάδα. Από την άλλη, αυτή είναι μια γενική οδηγία και κάθε νήπιο -όπως και κάθε οικογένεια- έχει τις συνήθειές του.

Ενα παιδί που βλέποντας ένα παγωτό ξεχνάει οτιδήποτε άλλο συμβαίνει και δεν «ησυχάζει» παρά μόνο αν εξασφαλίσει ότι υπάρχει κι «άλλο», έχει σαφώς μια τάση προς τα γλυκά, οπότε πραγματικά όσο λιγότερο τα βλέπει τόσο το καλύτερο. Αν όμως μετά από μία με δύο κουταλιές «ξεχνάει» το γλυκό για το παιχνίδι, δεν είναι ανάγκη να επιμείνουμε «έλα να τελειώσεις το κρουασάν σου και μετά κάνεις κούνια».

Μια κρέμα χωρίς πολλή ζάχαρη ή ένα γιαούρτι με μέλι και φρούτα μπορεί να αποτελεί ένα συχνό σνακ – δεν νομίζω ότι το στομάχι των παιδιών αντέχει και γλυκό μετά το φαγητό. Αντίθετα, ένα κομμάτι τούρτα «χρειάζεται» μόνο στις γιορτές.

Φυσικά και η αυστηρή απαγόρευση για οποιαδήποτε λιχουδιά θα έχει το αντίθετο, τελικά, αποτέλεσμα. Αν εμείς έχουμε πρόβλημα βάρους, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να υποβάλουμε και τα παιδιά μας σε δίαιτα.

ΔΑΦΝΗ ΚΑΡΑΠΙΠΕΡΗ
Πηγή: kathimerini.gr