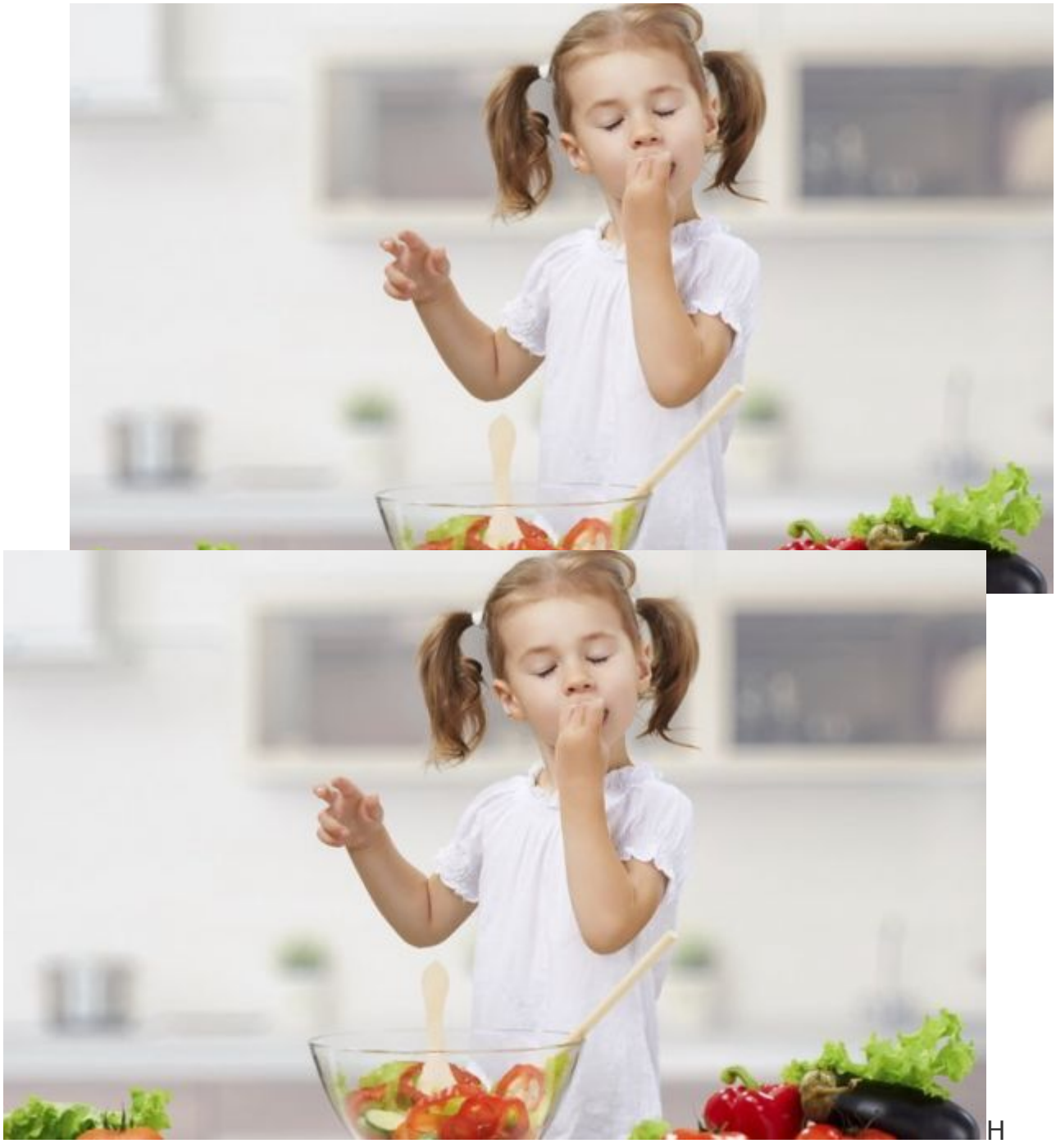
1 Μαρτίου 2017

# Μπορεί ένα παιδί να κάνει δίαιτα για να χάσει κιλά;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα της δημόσιας υγείας και η χώρα μας καταλαμβάνει δυστυχώς τις πρώτες θέσεις μεταξύ των ευρωπαϊκών

χωρών.

Αν το παιδί σας αντιμετωπίζει πρόβλημα αυξημένου βάρους είναι πιθανό να αναρωτιέστε αν πρέπει να ακολουθήσει μία δίαιτα απώλειας βάρους, όπως θα την ακολουθούσε κι ένας ενήλικας, προσλαμβάνοντας λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειάζεται καθημερινά.

**Η επίτευξη ενός υγιούς σωματικού βάρους στα παιδιά** όμως θα πρέπει να γίνεται μέσω της ισορροπημένης διατροφής και της άσκησης και όχι μέσω στερητικών διαιτών απώλειας βάρους. Η παιδική ηλικία είναι μία περίοδος κατά την οποία οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά είναι αυξημένες και κατά συνέπεια μία αυστηρή δίαιτα μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ανάπτυξη των παιδιών. Επιπρόσθετα, το χτίσιμο μίας υγιούς συμπεριφοράς του παιδιού σε σχέση με το φαγητό είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για τη διατροφική του συμπεριφορά και ως ενήλικας. Μία δίαιτα απώλειας βάρους με στερήσεις μπορεί να οδηγήσει το παιδί σε διαταραγμένη σχέση με το φαγητό επηρεάζοντας μακροπρόθεσμα τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία του.

**Ποια είναι τελικά τα βήματα που θα πρέπει να ακολουθήσετε για να βοηθήσετε το παιδί σας να φτάσει ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος;**

• **Γίνετε εσείς το παράδειγμα**. Ακολουθήστε ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής βασισμένο στη Μεσογειακή Διατροφή με σκοπό να σας μιμηθεί και το παιδί.

• **Σερβίρετε παιδικές μερίδες.** Οι μεγάλες μερίδες αποτελούν έναν πολύ σημαντικό παράγοντα αύξησης του βάρους στα παιδιά. Επιλέγετε μικρότερο σερβίτσιο για να σερβίρετε το φαγητό τους.

• **Προσφέρετε υγιεινά γεύματα.** Αποφεύγετε τα έτοιμα γεύματα από ταχυφαγεία ή κατεψυγμένα προμαγειρεμένα γεύματα και μαγειρεύετε εσείς το φαγητό της οικογένειας. Αποφεύγετε τη συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος, τηγανητών και λιπαρών φαγητών και ακολουθήστε το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής.

• **Ενθαρρύνετε τη φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινά.** Παροτρύνετε το παιδί να ασχοληθεί με το αγαπημένο του άθλημα είτε οργανωμένα σε κάποιο σύλλογο είτε παίζοντας εσείς μαζί του. Ακόμη, μην επιτρέπετε πολλές ώρες τηλεθέασης αλλά παροτρύνετε το παιδί να παίζει σε εξωτερικούς χώρους με φίλους.

Image not found or type unknown
AdTech Ad

Περιμένω τις απορίες και τις ερωτήσεις σας εδώ!

**Ευσταθία Παπαδά**

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc., Ph.D. (Cand)
Πτυχιούχος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου &
University College London (UCL)
Υποψήφια Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
e-mail: efpapada@gmail.com

**Πηγή**:mothersblog.gr