21 Αυγούστου 2014

# Τί και πόσα γλυκά μπορώ να δίνω στο παιδί μου

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η κατανάλωση γλυκών αποτελεί συχνά «ένοχο μυστικό» για τους ενήλικες και «πεδίο μάχης» μεταξύ γονέων και παιδιών, καθώς θεωρούνται τρόφιμα υψηλού κινδύνου ή και απαγορευμένα σε περίπτωση που γίνεται προσπάθεια μείωσης ή διατήρησης του σωματικού βάρους.
Στην πραγματικότητα, μια ισορροπημένη διατροφή, τόσο στην περίπτωση των ενηλίκων, όσο και των παιδιών, θα πρέπει να έχει χώρο για όλα τα τρόφιμα, αρκεί να τηρείται ο κανόνας του μέτρου. Υπάρχουν ορισμένοι χειρισμοί και τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να ελέγξουν τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών ως προς τα γλυκά, αποφεύγοντας την υπερκατανάλωσή τους που μπορεί να επηρεάσει το σωματικό βάρος και την υγεία τους.

Ξεκινώντας από την ποσότητα, η πρώτη ερώτηση που έρχεται στο μυαλό ενός γονέα είναι «Πόσα γλυκά επιτρέπεται να τρώει το παιδί μου;». Γενικά, δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος κανόνας, καθώς αυτό εξαρτάται από πολλούς παράγοντες που σχετίζονται με το ενεργειακό ισοζύγιο του παιδιού, όπως είναι για παράδειγμα

η ηλικία, το σωματικό βάρος, η συνολική ενέργεια που καταναλώνει μέσα στη μέρα αλλά και η ενέργεια που δαπανά σε άσκηση και φυσική δραστηριότητα.

Ωστόσο, δεδομένου ότι τα περισσότερα γλυκά περιέχουν κυρίως λίπος και ζάχαρη, τις λεγόμενες «κενές θερμίδες» και είναι φτωχά σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, καλό θα είναι να καταναλώνονται σε μικρή ποσότητα και λίγες φορές την εβδομάδα. Επιπλέον, είναι προτιμότερο να αγοράζετε τα εν λόγω τρόφιμα σε μικρές συσκευασίες, προκειμένου να περιορίζεται και η διαθεσιμότητα στο σπίτι, καθώς η αυξημένη διαθεσιμότητα γλυκών πιθανόν να αυξήσει και την επιθυμία των παιδιών για κατανάλωσή τους.

Πέραν από την ποσότητα, έχει σημασία και η ποιότητα των γλυκών που καταναλώνονται. Για παράδειγμα επιλέξτε μια απλή σοκολάτα, κατά προτίμηση υγείας, αντί για πιο σύνθετες που περιέχουν μπισκότα, ξηρούς καρπούς, καραμέλα ή κρέμα. Επίσης, μπορείτε να προσφέρετε σπιτικό κέικ ή κουλουράκια αντί για τα επεξεργασμένα μπισκότα ή κέικ του εμπορίου που συνήθως έχουν γέμιση ή επικάλυψη κρέμας ή σοκολάτας. Ακόμη, ένα σπιτικό παγωτό ή μια γρανίτα είναι μια καλή επιλογή έναντι των σύνθετων παγωτών με κομμάτια σοκολάτας, μπισκότου κλπ, τα οποία είναι πιο πλούσια σε λιπαρά και θερμίδες. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να ικανοποιήσετε την επιθυμία του παιδιού σας για γλυκιά γεύση προσφέροντας πιο «υγιεινές» επιλογές, όπως μια φρουτοσαλάτα, γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς ή μιλκσέικ με βάση το γάλα και τα αγαπημένα του φρούτα.

Παρακάτω θα βρείτε κάποια επιπλέον tip για να περιορίσετε την κατανάλωση γλυκών από τα παιδιά:

• Θεσπίστε κανόνες σχετικά με την κατανάλωση γλυκών, οι οποίοι θα πρέπει να ακολουθούνται από όλη την οικογένεια. Για παράδειγμα, μπορείτε να συμφωνήσετε από κοινού με τα παιδιά πως ορισμένα γλυκά καταναλώνονται μόνο σε συγκεκριμένες περιστάσεις, όπως είναι οι γιορτές και τα πάρτυ γενεθλίων.
• Σερβίρετε τα γλυκά μετά το φαγητό, ώστε να μην επηρεάσουν την όρεξη του παιδιού και μην προσφέρετε γλυκό ως αντικατάσταση κάποιου γεύματος.
• Η κατανάλωση γλυκού δε θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως επιβράβευση για κάτι που έκανε το παιδί ή ως κίνητρο για να δοκιμάσει/καταναλώσει κάποιο άλλο τρόφιμο. Με αυτό τον τρόπο, τα γλυκά γίνονται περισσότερο ελκυστικά για τα παιδιά, κάτι που μπορεί να αυξήσει την κατανάλωσή τους.
• Τα γλυκά δε θα πρέπει να «απαγορεύονται», καθώς η απαγόρευση θα αυξήσει την επιθυμία των παιδιών να καταναλώσουν τα συγκεκριμένα τρόφιμα.
• Γίνετε πρότυπο για το παιδί σας και περιορίστε την κατανάλωση γλυκών ώστε να «δώσετε το καλό παράδειγμα».

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr