31 Μαΐου 2017

15 μυστικά για να διορθώσετε τη διατροφή του παιδιού σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Ο Ιατρός-Βιοπαθολόγος, Δρ. Ιωάννης Μεριανός, προτείνει λύσεις κατά του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας που απασχολεί πολλούς γονείς.

Παχυσαρκία ορίζεται ως η υπερβολική και ανώμαλη συσσώρευση λίπους στο σώμα ή σε ορισμένες περιοχές του σώματος σε τέτοιο βαθμό που να επηρεάζεται δυσμενώς η υγεία του ατόμου. Δυστυχώς, στην Ελλάδα τα νούμερα μιλούν από μόνα τους, καθώς ένα στα δύο παιδιά αντιμετωπίζει πρόβλημα με το βάρος του, όπως αναφέρει ο δρ. Μεριανός.

Οι πιο κρίσιμες περίοδοι για το παιδί

Το πρόβλημα της παχυσαρκίας ξεκινά χρόνια πριν την ενήλικη ζωή και μάλιστα από την εμβρυική. Οι διατροφικές συνήθειες της μητέρας πριν από τη σύλληψη, αλλά και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, επηρεάζουν το βάρος του νεογνού. Το αυξημένο βάρος του νεογέννητου (πάνω από 4,5 κιλά) προδιαθέτει για εκδήλωση παχυσαρκίας στο μέλλον.

Η δεύτερη πιο επικίνδυνη περίοδος είναι η ηλικία των 6-7 χρόνων, οπότε προκύπτει απότομη αύξηση των λιποκυττάρων, και η τρίτη είναι η περίοδος της εφηβείας, κατά την οποία αλλάζουν πολλά εξαιτίας των ορμονικών μεταβολών και την πιθανή αύξηση των λιποκυττάρων.



Τι φταίει και το παιδί είναι υπέρβαρο;
Ένα παιδί έχει παραπάνω κιλά επειδή τρώει περισσότερο από αυτό που δαπανά. Αυτό σημαίνει ότι οι γονείς πρέπει να εστιάσουν στο φαγητό που καταναλώνει το παιδί, αλλά και στην άσκηση που αυτό κάνει. Φαίνεται πλέον ότι τα παχύσαρκα παιδιά δεν τρώνε πολύ περισσότερο από τα παιδιά φυσιολογικού βάρους, αλλάκινούνται πολύ λιγότερο. Άρα λοιπόν, οι γονείς πρέπει να φροντίσουν ώστε να υπάρχουν στο σπίτι διαθέσιμα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης, να μειώσουν την πρόσβαση του παιδιού στα υπόλοιπα τρόφιμα, αλλά και να εμπλέκονται ενεργά οι ίδιοι στην αύξηση της δραστηριότητας του παιδιού, αφιερώνοντας χρόνο στην αύξηση της κίνησης και λειτουργώντας οι ίδιοι σαν πρότυπο. Επίσης, οι γονείς δεν πρέπει να απαγορεύουν τρόφιμα, ούτε να χρησιμοποιούν την απαγόρευση τροφίμων ως μέθοδο τιμωρίας.Από την άλλη και σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, το 77% των παιδιών δεν τρώει ποτέ με τους γονείς του και παράλληλα περνάει πολλές ώρες μόνο του στο σπίτι. Έτσι το φαγητό του δεν ελέγχεται από τους γονείς ούτε ως προς την ποιότητα ούτε ως προς την ποσότητα.

Μεγάλο ρόλο στο πρόβλημα του πάχους παίζει και η τηλεόραση. Μελέτη που δημοσιεύτηκε στο διεθνές περιοδικό «Int.J. Obesity» έδειξε ότι παιδιά ηλικίας 4 ετών που βλέπουν 2,4 ώρες τηλεόραση την ημέρα προσλαμβάνουν 1.600 θερμίδες τη μέρα, ενώ αυτά που βλέπουν 1,1 ώρα τη μέρα παίρνουν 1.400 θερμίδες τη μέρα.



15 μυστικά που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε το βάρος του παιδιού σας

1. Κατανοήστε και παραδεχτείτε ως γονείς το πρόβλημα
2. Προγραμματίστε ένα καθημερινό ελκυστικό σπιτικό μενού
3. Βάλτε του ανελλιπώς το πρωινό
4. Εφαρμόστε πλήρη και ικανοποιητικά γεύματα συνδυασμένα με λαχανικά
5. Αυξήστε τα φρούτα και τα λαχανικά. Να βρίσκονται σε αφθονία στο σπίτι
6. Μη μιλάτε για απαγορευμένες τροφές, γιατί δημιουργείτε εμμονές
7. Ετοιμάστε πρόχειρα σνακ στα οποία θα έχει πρόσβαση
8. Μην παραγγέλνετε από έξω
9. Ασκηθείτε όλοι μαζί
10. Δώστε με τη δική σας διατροφή το καλό παράδειγμα
11. Αποφύγετε το φαγητό με ανοιχτή τηλεόραση, τάμπλετ και κινητό
12. Το νερό πρέπει να είναι άφθονο
13. Το φαγητό να μη γίνει ποτέ μέσο τιμωρίας ή επιβράβευσης του παιδιού
14. Θηλάστε κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης σας
15. Προσπαθήστε να τρώτε όσο γίνεται συχνότερα όλοι μαζί.Τέλος να θυμάστε πως ένα σφάλμα που θα πρέπει να αποφύγουν οι γονείς είναι η σύγκριση ανάμεσα σε δυο παιδιά. Επίσης να θυμούνται ότι οι αρχές της ισορροπημένης διατροφής είναι ίδιες είτε πρόκειται για ένα αδύνατο, είτε για ένα υπέρβαρο παιδί.

Dr. Μέριανος Ιωάννης, Ιατρός Βιοπαθολόγος
www.merianos.gr, clickatlife.gr