

10 ΒΑΣΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΛΑΘΗ

Περισσότερο ή λιγότερο σοβαρά, είναι τα βασικά και ποιο συνηθισμένα λάθη που κάνουν οι γονείς και «σαμποτάρουν» άθελα τους την υγεία των παιδιών τους.

1. Υποχρεώνουμε το παιδί να αδειάσει το πιάτο του

Τα υγιή παιδιά τρώνε όταν πεινάνε και σταματάνε όταν χορταίνουν. Γι' αυτό και είναι λάθος να τους υποδεικνύουμε πόσο θα φάνε. Αυτό που θα πρέπει να κάνουμε είναι να τους μάθουμε να λειτουργούν με βάση τη πείνα τους και τον κορεσμό τους. Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά όλων των ηλικιών τρώνε περισσότερο όταν τους σερβίρονται μεγάλες μερίδες. Τι να κάνετε: Μην ενθαρρύνετε το παιδί "να αδειάζει" το πιάτο του. Βάλτε στο παιδί σας μικρές προς μέτριες μερίδες (με εξαίρεση τα λαχανικά)

2. Χρησιμοποιούμε τα γλυκά ως επιβράβευση

Το να πείσουμε το παιδί μας να φάει όσπρια ή λαχανικά μπορεί να γίνει πολύ κουραστικό κι οι γονείς πολλές φορές ακολουθούν το δρόμο της «εξαγοράς».

Δυστυχώς αυτή η τακτική μαθαίνει στα παιδιά μας ότι οι φακές ή το μπρόκολο αποτελούν υποχρέωση ενώ το γλυκό είναι βραβείο. Γι' αυτό αποφύγετε να συνδέετε το γλυκό με τ' άλλα φαγητά και μην το παρουσιάζετε σαν το θησαυρό στο τέλος του λαβυρίνθου.

3. Απαγορεύουμε εντελώς τα γλυκά

Αυτή είναι μια ακραία και λανθασμένη τακτική. Μελέτες δείχνουν πως όταν απαγορεύουμε στα παιδιά την κατανάλωση των γλυκών, τότε αυξάνεται η επιθυμία τους γι αυτά κι είναι πολύ πιθανόν να τα καταναλώσουν χωρίς μέτρο όταν τα βρουν μπροστά τους. Τι να κάνετε: Προσπαθήστε τα επιδόρπια να μην ξεπερνούν τις 150 Kcal (2 μπισκότα, 1 απλό παγωτό). Επιλέξτε γλυκά με βάση το γάλα και τα φρούτα.

4. Προσφέρουμε συχνά γεύματα

Οι γονείς προσφέρουν συνεχώς φαγητό στα παιδιά την ώρα του διαβάσματος ή του παιχνιδιού με την δικαιολογία ότι χρειάζονται ενέργεια. Όμως το διαρκές τσιμπολόγημα μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά στην αδιαφορία σχετικά με το γεύμα ή το δείπνο και δύσκολα θα δοκιμάσουν νέες τροφές (π.χ. λαχανικά) που προσφέρονται στο κυρίως γεύμα. Τι να κάνετε: Προσπαθήστε να υπάρχει ένας σταθερός αριθμός γευμάτων. 3 κυρίως γεύματα και 2-3 σνακ. Επίσης προσπαθήστε ώστε το ένα γεύμα από το άλλο να μην γίνεται σε διάστημα μικρότερο των δυο ωρών.

5. Ενθαρρύνουμε την υπερβολική κατανάλωση ροφημάτων

Σύμφωνα με έρευνα του ιατρικού περιοδικού *Pediatrics* τα παιδιά σήμερα λαμβάνουν το 10-15% της ημερήσιας ενεργειακής τους πρόσληψης από ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη (όπως αναψυκτικά, ενεργειακά ροφήματα και φρουτοποτά). Τα τελευταία 10 χρόνια, η μέση ημερήσια θερμιδική κατανάλωση από αυτά τα ροφήματα αυξήθηκε από 242 θερμίδες σε 270 θερμίδες και συνεχίζει να αυξάνεται. Τα περισσότερα από αυτά τα ποτά μας δίνουν άδειες θερμίδες, δηλαδή μας δίνουν θερμίδες χωρίς να μας προσφέρουν άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Επιπλέον τα ροφήματα αυτά, εκτός της μεγάλης τους θερμιδικής πυκνότητας, δεν υποκινούν τους ίδιους μηχανισμούς που επιφέρουν τον κορεσμό όπως η στέρεα τροφή. Με λίγα λόγια τα παιδιά σας παίρνουν άδειες θερμίδες, οι οποίες οδηγούν σε αύξηση βάρους.

6. Δίνουμε γάλα πριν πέσει για ύπνο

Το γάλα αποτελεί από μόνο του ένα πλήρες γεύμα (περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά, εκτός από βιταμίνη C και σίδηρο), ιδίως για τα παιδιά, και είναι απαραίτητο για την ανάπτυξή τους. Αν λοιπόν το παιδί έχει πιει 1-2 ποτήρια στη διάρκεια της ημέρας, είναι λάθος να το πιέσουμε να πιει κι άλλο μετά το βραδινό φαγητό. Το γάλα μαζί με ένα «γλυκό» ψωμί είναι ιδανικός συνδυασμός για το πρωινό ή το απογευματινό του.

7. Καμουφλάρουμε το γάλα για να το πιει

Συχνά προκειμένου τα παιδιά να πιουν το γάλα τους, προσθέτουμε κακάο ή το σερβίρουμε με σοκολατούχα δημητριακά. Όμως το κακάο δεν αφήνει ένα μέρος του ασβεστίου του γάλακτος να απορροφηθεί. Μια εναλλακτική λύση είναι να του προσφέρουμε το απαιτούμενο ασβέστιο με ένα γιαούρτι, ένα μικρό κομμάτι φέτα ή γραβιέρα.

8. Δίνουμε φρούτο μετά το φαγητό

Άλλο ένα διατροφικό λάθος που κάνουμε, το οποίο στερεί από τον οργανισμό του παιδιού τα θρεπτικά συστατικά του φρούτου. Αυτό συμβαίνει γιατί το φρούτο, ως εύπεπτο τρόφιμο, θα αποβληθεί με τα ούρα και τα κόπρανα, προτού προλάβει ο οργανισμός να πάρει τις βιταμίνες του, αφού έχει πρώτα να ασχοληθεί με τα πιο «δύσκολα»: τις πρωτεΐνες και το άμυλο από το φαγητό. Άρα το μόνο που κερδίζει το παιδί με το φρούτο μετά το φαγητό είναι 4 κουταλιές ζάχαρη χωρίς τις βιταμίνες.

9. Απαγορεύουμε το νερό πριν το φαγητό

Το νερό «ξεπλένει» κατά κάποιο τρόπο το πεπτικό σύστημα, άρα είναι λάθος να εμποδίζουμε το παιδί να πιει μήπως και του κοπεί η όρεξη. Σε κάποιες

μάλιστα περιπτώσεις πρέπει να «πιέζουμε» το παιδί να πίνει νερό, αφού δεν έχει ακόμη πλήρως ανεπτυγμένο το μηχανισμό ρύθμισης της θερμοκρασίας και ξεχνάει να πίνει νερό.

10. Αντικαθιστούμε τα φρούτα και τα λαχανικά με βιταμίνες

Στη συντριπτική τους πλειοψηφία τα παιδιά δεν χρειάζονται συμπληρώματα βιταμινών, εκτός κι αν ο παιδίατρος τις συστήσει. Αν το παιδί δεν τρώει τις τροφές που πρέπει, ας προσπαθήσουμε να τις κρύψουμε έξυπνα, μέσα σε σούπες, σάντουιτς ή χυμούς.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Με την συνεργασία της **Νίκης Τσίγκρη** (διαιτολόγος διατροφολόγος)