

Υγιεινή διατροφή στη νηπιακή ηλικία

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Δρ. Ντορίνα (Θεοδώρα-Ειρήνη) Σιαλβέρα

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Γενικό Ογκολογικό Νοσοκομείο Κ. Κηφισιάς

"Οι Άγιοι Ανάργυροι" Πρόεδρος Πανελληνίου Συλλόγου

Διαιτολόγων - Διατροφολόγων (ΠΣΔΔ)

Η νηπιακή ηλικία είναι η πρώτη από τις τρεις περιόδους της παιδικής ηλικίας και περιλαμβάνει παιδιά ηλικίας 1-3 ετών. Αυτή η περίοδος της ζωής του παιδιού, όπως και η βρεφική, είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξη του. Συγκεκριμένα, η ισορροπημένη διατροφή κατά τη βρεφική και πρώτη παιδική ηλικία (τόσο σε επίπεδο ενέργειας/θερμίδων όσο και σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών) εξασφαλίζει την ομαλή και πλήρη ανάπτυξη του παιδιού, καθώς και την πρόληψη διαφόρων νοσημάτων (καρδιαγγειακών, σακχαρώδη διαβήτη και παχυσαρκίας) στην ενήλική ζωή του. Αποτελεί το πρώτο στάδιο έκθεσης του παιδιού σε νέα τρόφιμα και παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς του.

Η απόκτηση σωστών διατροφικών συνηθειών κατά την περίοδο αυτή είναι πολύ σημαντική για:

- Την καλύτερη ανάπτυξη και την καλή υγεία του νηπίου.
- Την αποφυγή προβλημάτων υγείας, όπως αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου, υποθρεψία, παχυσαρκία, τερηδόνα κ.α.
- Το χτίσιμο των βάσεων της μακροχρόνιας υγείας και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων (καρδιαγγειακά, διαβήτη τύπου 2, υπέρτασης, οστεοπόρωση, κ.α.).

Μέχρι το τέλος, λοιπόν, του 1^{ου} έτους, το διαιτολόγιο του βρέφους θα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες. Στη συνέχεια η υφή των τροφών θα πρέπει μεταβαίνει από την πολτοποιημένη στην ψιλοκομμένη, προκειμένου να ενθαρρυνθεί η μάσηση.

Τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν τις αντίστοιχες μερίδες, όπως ορίζονται από τον Εθνικό Οδηγό Διατροφής, από όλες τις ομάδες τροφίμων, ανάλογα με την ηλικία τους, οι οποίες να κατανέμονται σε μικρά και συχνά γεύματα καθόλη τη διάρκεια της ημέρας. Συγκεκριμένα, οι γενικές συστάσεις για τα παιδιά άνω των 2 ετών αναφέρουν:

1. Μέχρι την ηλικία των 2 ετών τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα επειδή χρειάζονται το λίπος του γάλακτος. Άπαχο γάλα (0%) δεν πρέπει να καταναλώνεται έως την ηλικία των 5 ετών. Ωστόσο, σε ειδικές καταστάσεις (παιδική παχυσαρκία, υπερλιπιδαιμία, κ.α.) επαναπροσδιορίζονται οι συστάσεις ανάλογα και με την υπόλοιπη διαίτα του παιδιού.
2. Κατανάλωση φρούτων (τουλάχιστον 2 μερίδες ημερησίως) και λαχανικών (1 με 1 ½ μερίδα ημερησίως) όλων των χρωμάτων (κόκκινο, πράσινο, κίτρινο/πορτοκαλί, μπλε/μωβ, λευκό/καφέ), για να προσλαμβάνει ποικιλία βιταμινών και αντιοξειδωτικών.



3. Τα δύο κύρια γεύματα (μεσημεριανό και βραδινό) θα πρέπει να περιέχουν λαχανικά ή χορτόσους και να συνοδεύονται πάντα από σαλάτα. Ενδιάμεσα των κυρίων γευμάτων είναι καλό το παιδί να καταναλώνει σνακ όπως φρούτα ή γιαούρτι.
4. Κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής, ρύζι καστανό, ζυμαρικά ολικής και δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως ή βρώμη).
5. Ποικιλία τροφίμων εβδομαδιαίως στα κυρίως γεύματα (1-2 φορές όσπρια, 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 2-3 φορές την εβδομάδα κρέας και κοτόπουλο, 3 αυγά την εβδομάδα).
6. Χρησιμοποίηση ελαιόλαδου στην προετοιμασία των φαγητών.
7. Αποφυγή ροφημάτων με πρόσθετη ζάχαρη (χυμοί, αναψυκτικά, κ.α.).
8. Μείωση της πρόσληψης ζωικού λίπους.
9. Περιορισμένη κατανάλωση αλατιού, έως και μηδενική χρήση, μέχρι την ηλικία των 2 ετών.

Ο ρόλος της οικογένειας στο φαγητό του νηπίου είναι πολύ σημαντικός για την καθιέρωση των παραπάνω συστάσεων, καθώς η οικογένεια αποτελεί το βασικότερο παράγοντα που επηρεάζει τις συνήθειες του παιδιού στο φαγητό. Οι γονείς, αλλά και οι υπολοίποι συγγενείς που

συνέχεια στη σελ. 30 ▶

συναναστρέφονται με το παιδί (γιαγιάδες, παππούδες, θείοι κ.λπ.) μεταφέρουν συμπεριφορές σε θέματα διατροφής και αποτελούν παραδείγματα για τις διατροφικές συνήθειες που αποκτούν τα νήπια. Πολλές φορές, μάλιστα, υπάρχει λανθασμένη αντίληψη για το μέγεθος της μερίδας που πρέπει να καταναλώνουν τα μικρά παιδιά, με αποτέλεσμα να σερβίρεται πολύ περισσότερο φαγητό από αυτό που χρειάζεται το παιδί. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί, ότι ο τρόπος μαγειρέματος των παππούδων-γιαγιάδων είναι συχνά διαφορετικός από αυτόν των γονιών, έτσι ώστε να οδηγείται σε ανθυγιεινές συνήθειες (αυξημένη κατανάλωση βούτυρου ή ζωικών λιπών, τηγανητών φαγητών, περισσότερο λάδι στο φαγητό κ.α.).

Τέλος, καλό είναι να γνωρίζουν οι γονείς, ότι η συμπεριφορά των νηπίων απέναντι στο φαγητό είναι απρόσμενη. Τη μια ημέρα μπορεί να τρώνε πολύ και την επόμενη λίγο. Ένα φαγητό που τους αρέσει, και το καταναλώνουν με ευχαρίστηση τη μία ημέρα, μπορεί να μην τους αρέσει την επόμενη. Γι αυτό χρειάζεται ηρεμία και υπομονή, ιδιαίτερα την ώρα της κατανάλωσης του γεύματος. Βέβαια, η παρουσίαση του φαγητού με ωραίο τρόπο αλλά και η συμμετοχή του παιδιού στη διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού, βοηθούν πάντα στη μείωση της νεοφοβίας και στην καλύτερη διάθεση για την κατανάλωση του γεύματος! 🍷