

# Διατροφή στην παιδική ηλικία Μύθοι και πραγματικότητα



Κων/νος Δ. Τάμπαλης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής  
Msc Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή  
Διδάκτωρ Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

## Ανάγκες παιδιών σε θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία)

- Για να διατηρήσουν τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού
- Για να αναπληρώσουν τις καθημερινές φθορές με παραγωγή νέων κυττάρων
- Για να αντεπεξέλθουν στις καθημερινές σωματικές δραστηριότητες
- Για να αναπτυχθούν
- Για να δημιουργήσουν αποθέματα στον οργανισμό για διάφορα θρεπτικά συστατικά.

Η σωστή διατροφή βάζει τα θεμέλια της υγείας, της καλής σωματικής και πνευματικής ανάπτυξης του ατόμου.

Τι γνωρίζουν όμως οι γονείς για τη σωστή διατροφή των παιδιών;

"Η διατροφή υψηλή σε πρωτεΐνη (σε κρέας) ψηλώνει το παιδί και «φτιάχνει» τους μύες"

Η αλήθεια.....

- Η επιπλέον πρωτεΐνη στη διατροφή δεν συνεπάγεται αύξηση μυϊκού ιστού
- Η αύξηση του ύψους ή/ε του μυϊκού ιστού εξαρτάται από: γονίδια, ηλικία, προπόνηση και επαρκή θερμιδική πρόσληψη από μια ισορροπημένη διατροφή.
- 50-60% υδατάνθρακες, 10-15% πρωτεΐνη και 25-35% λίπος
- Τρώμε πολύ περισσότερη πρωτεΐνη από αυτή που χρειαζόμαστε!

“Η πρωτεΐνη - το κρέας- αποτελεί το «καύσιμο» για τον εγκέφαλο και για την άσκηση”

Η αλήθεια.....

- Οι υδατάνθρακες (μακαρόνια, φρούτα, δημητριακά κλπ) είναι το σημαντικότερο καύσιμο τόσο για τον εγκέφαλο όσο και για τους μύες.

“ Τα συμπληρώματα βιταμινών θα κάνουν το παιδί μου να μεγαλώσει γρηγορότερα, να γίνει πιο δυνατό και θα βελτιώσουν την απόδοση του”

Η αλήθεια.....

- Αν και η έλλειψη βιταμινών μπορεί να μειώσει την ανάπτυξη, την απόδοση, αλλά και να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα υγείας, ποσότητα πέραν της συνιστώμενης δεν βελτιώνει καμία παράμετρο υγείας & ευρωστίας.
- Είναι «εύκολη» η κάλυψη των αναγκών σε βιταμινές & ανόργανα στοιχεία στις δυτικού τύπου κοινωνίες
- Αν το παιδί νοιώθει «πεςμένο» ή «νωθρό», συνήθως οφείλεται σε έλλειψη υδατανθράκων και όχι βιταμινών
- Η ανεπαρκής διατροφή δεν αναιρείται από συμπληρώματα!

## Γιατί τα παιδιά δεν πρέπει να παίρνουν συμπληρώματα

- Δεν επιταχύνουν την ανάπτυξη τους
  - Δεν αυξάνουν την απόδοση
  - Δεν είναι γνωστές οι βραχυ/μακροπρόθεσμες επιδράσεις της χρήσης στα παιδιά
  - Δεν είναι όλα ακίνδυνα
- ΔΙΝΕΤΑΙ Η ΛΑΘΟΣ ΕΝΤΥΠΩΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΛΕΙΤΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

“Η προσθήκη κακάο στο γάλα έχει ως αποτέλεσμα να «χάνετε» το ασβέστιο από το γάλα”  
“Μόνο το φρέσκο γάλα έχει ασβέστιο”

Η αλήθεια.....

- Αν και το κακάο μειώνει την απορρόφηση του ασβεστίου ΔΕΝ τη μηδενίζει!
- Ως εκ τούτου αν το παιδί πίνει γάλα μόνο με κακάο και βέβαια να συνεχίσει να πίνει!
- Το φρέσκο παστεριωμένο γάλα, το γάλα υψηλής παστερίωσης, και το γάλα τύπου «εβαπορέ» (σε αναλογία γάλα/νερό 1/1) έχουν ίδια περιεκτικότητα σε ασβέστιο
- Ως εκ τούτου αν το παιδί πίνει γάλα μόνο τύπου «εβαπορέ» και βέβαια να συνεχίσει να πίνει!



# “Ο ύπνος παχαίνει.....”

Η αλήθεια.....

- Δεν έχουν όλες οι «καθιστικές» δραστηριότητες το ίδιο αποτέλεσμα.
- Πολλές μεγάλες μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά που κοιμούνται <10 ώρες έχουν διπλάσιες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα.
- Από την άλλη όμως.....

# ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

- ❖ Συσχέτιση χρόνου παρακολούθησης με **παχυσαρκία**
- ❖ Αποτροπή από άσκηση και **κίνηση**
- ❖ Αύξηση **τσιμπολογήματος**
- ❖ Τα παιδιά που παρακολουθούν τηλεόραση καταναλώνουν:
  - τρόφιμα και ποτά υψηλής θερμιδικής αξίας (γλυκά, σνακ, αναψυκτικά)
  - λιγότερα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κοτόπουλο και ψάρι
  - περισσότερο κόκκινο κρέας, αλλαντικά, αλμυρά σνακ, αναψυκτικά



Η υγιεινή, ισορροπημένη  
διατροφή, ο επαρκής ύπνος  
και η φυσική δραστηριότητα  
είναι το κλειδί της επιτυχίας!

# ΕΝΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ:

- Ενεργειακή επάρκεια
- Ποικιλία
- Ισορροπία - Αναλογία θρεπτικών συστατικών
- Μέτρο
- Κατανομή τροφών σε μικρά και συχνά γεύματα (4-6):

ΠΡΩΙΝΟ - ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ - ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ -  
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ - ΒΡΑΔΥΝΟ - ΠΡΟ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Συστάσεις ως θρεπτικά συστατικά  
δύσχρηστες,

για αυτό:

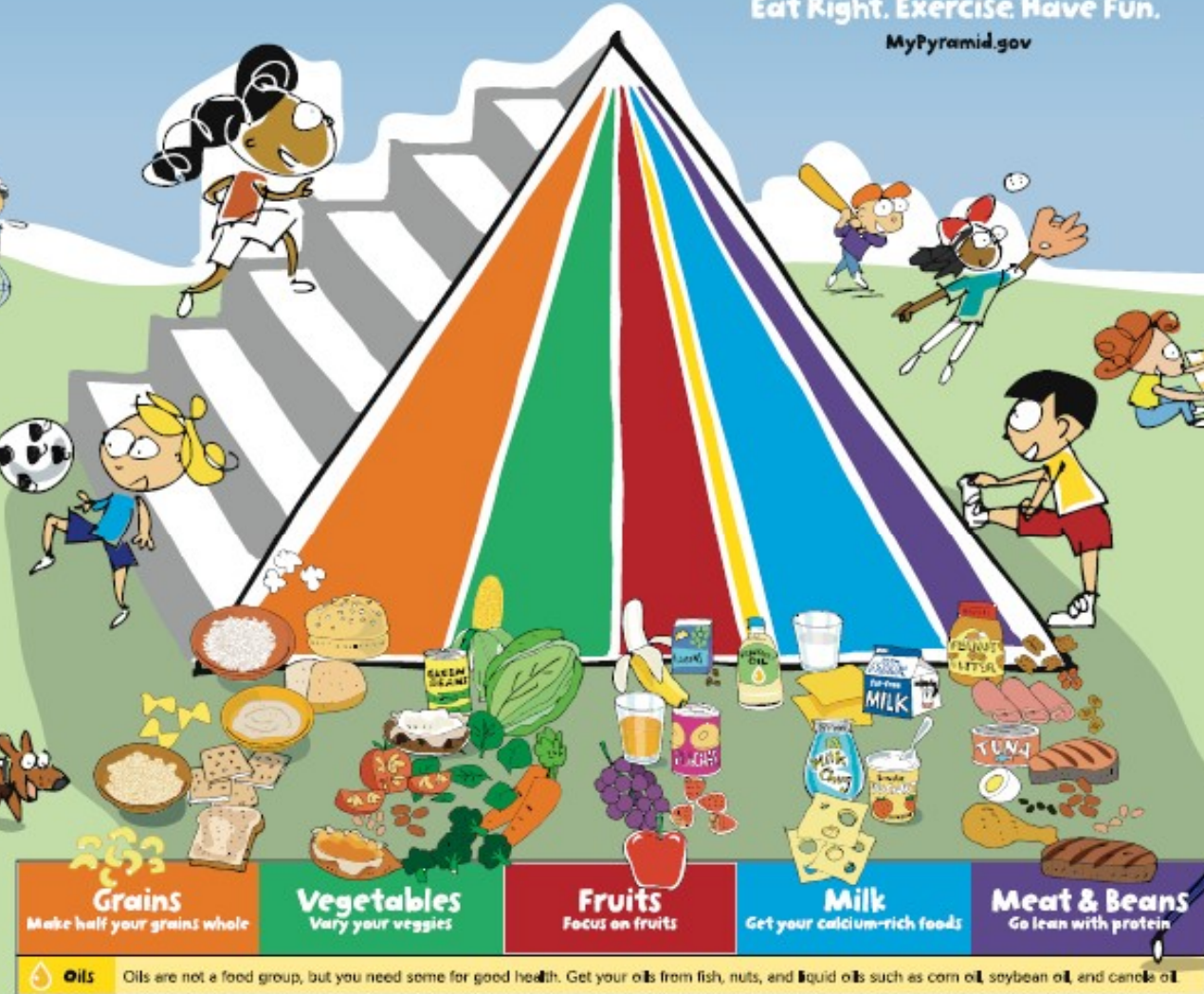
Συστάσεις ως Ομάδες Τροφίμων

# MyPyramid

For Kids

Eat Right. Exercise. Have Fun.

MyPyramid.gov



★ Find your balance between food and fun

★ Fats and sugars — know your limits



U.S. Department of Agriculture  
Food and Nutrition Service  
Revised 2005  
160-082



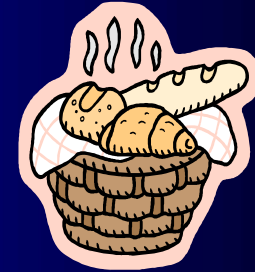
USDA is an equal opportunity provider and employer.

# ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

## ➤ ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Ψωμί και προϊόντα του, Δημητριακά πρωινού,  
Ζυμαρικά, Ρύζι, Πατάτες

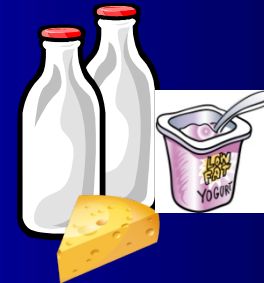
6 μερίδες/ημέρα



## ➤ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Γάλα, Γιαούρτι, Τυριά

2-3 μερίδες/ημέρα



## ➤ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Λαχανικά ωμά, βρασμένα σε σαλάτες ή μαγειρεμένα  
Αμυλώδη λαχανικά (τομάτα, παντζάρια, καρότο)

2 ½ φλ.τσ./ημέρα



# ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

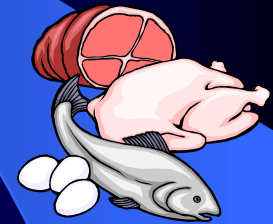
## ➤ ΦΡΟΥΤΑ

Φρέσκα φρούτα, χυμοί, κομπόστες  
**1 ½ φλ.τσ./ημέρα**



## ➤ ΚΡΕΑΤΙΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ & ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι κ.α.),  
Πουλερικά (κοτόπουλο, γαλοπούλα κ.α.), Ψάρια,  
Θαλασσινά, Αυγό, Όσπρια, Αρακάς, Ξηροί καρποί  
**100-150γρ./ημέρα**



## ➤ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

Λάδι, Βούτυρο, Μαργαρίνες, Ζωικά λίπη  
Μαγιονέζα, Ξηροί καρποί  
**Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί**





Δεν πρέπει να παραμελείται η  
επαρκής πρόσληψη υγρών!!!



# Ενδεικτικό ισορροπημένο διαιτολόγιο

## Ημερησίως:

- 5-6 μερίδες ψωμιού & δημητριακών
- Μικρή μερίδα σαλάτα σε κάθε γεύμα
- 2-3 φρούτα
- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών
- Ελαιόλαδο για όλες τις χρήσεις

## Εβδομαδιαίως:

- 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια.
- 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 3-5 αβγά, 1-3 φορές κρέας και κοτόπουλο
- Γλυκά σε μικρή ποσότητα

## ΠΡΩΙΝΟ:

### Το γεύμα που δεν παραλείπουμε ποτέ

- δίνει την απαραίτητη ενέργεια στον οργανισμό
- αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσης των παιδιών, άρα την απόδοσή τους
- αυξάνει τη σωματική και την ψυχική τους ευεξία
- αποφεύγεται η κατανάλωση ανθυγιεινών, τυποποιημένων προϊόντων
- αποφεύγονται επεισόδια υπογλυκαιμίας
- φαίνεται ότι προστατεύει από την παχυσαρκία στα παιδιά

## Ιδέες για καλό πρωινό

- 1 φλιτζάνι γάλα με δημητριακά πρωινού και 1 φρούτο.
- 1 αβγό, 1-2 φέτες ψωμί, λίγο τυρί και 1 φρούτο.
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1 κομμάτι κέικ και 1 φρούτο.
- 1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με λίγο μέλι & 1 φρούτο
- 1 γιαούρτι με δημητριακά πρωινού και 1 φρούτο.
- 1 τοστ (ψωμί, τόνος ή κοτόπουλο, τυρί) και 1 φρούτο ή χυμός.
- 1 κομμάτι σπιτική σπανακόπιττα και φυσικός χυμός
- 1 φλιτζάνι γάλα και 1 κουλούρι θεσ/κης

## Ιδέες για κολατσιό

- Σάντουιτς με ψωμί ολικής, φέτα ελιές, ντομάτα,
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής, αυγό, ντομάτα, μαρούλι
- Φρούτα
- κουλούρι Θεσ/κης
- 1 κομμάτι σπιτικό κέικ
- σπιτικά κουλουράκια
- 1 κομμάτι σπιτική σπανακόπιττα

## ΓΟΝΕΙΣ-Χρήσιμες Πρακτικές

- ναι **συμβουλές**, όχι επιβολές (επεξηγήσεις, ειδικά για μεγαλύτερα παιδιά)
- όχι δίαιτες **υποθερμιδικές**
- ↓ κατανάλωσης **λίπους** στην οικογένεια
- αποφυγή «πειρασμών»
- κατανάλωση «**απαγορευμένων**» τροφίμων με μέτρο (όχι πλήρη απαγόρευσή τους)
- περιορισμός κατανάλωσης **φαγητού εκτός** σπιτιού
- όταν δυνατό, **συμμετοχή παιδιού** στα ψώνια & την προετοιμασία γεύματος

## ΓΟΝΕΙΣ-Χρήσιμες Πρακτικές

- προτίμηση **νερού** ως ποτό ή **χυμών** αντί αναψυκτικών
- εξασφάλιση 3ων ποτ. **γάλακτος** ή ισοδυνάμων του (↓ λιπαρών) ημερησίως
- ενθάρρυνση για αργό **ρυθμό** κατανάλωσης γεύματος
- συγκεκριμένο & σταθερό **μέρος** κατανάλωσης γευμάτων - ήρεμο περιβάλλον
- μικρογεύματα (**σνακ**): ποιότητα, κατάλληλη στιγμή (π.χ. μετά από παιχνίδι, όχι στην τηλεόραση)

# ΓΟΝΕΙΣ-Χρήσιμες Πρακτικές

- γονέας ως **πρότυπο**
- ενθάρρυνση για περισσότερο **περπάτημα**
- περιορισμός **καθιστικών** δραστηριοτήτων
- αναζήτηση **φυσ. δραστηριοτήτων**-  
συμμετοχή σε αθλητικές ομάδες
- προσφορά δραστηριοτήτων (π.χ. βόλτα) ως **επιβράβευση** παρά τροφής
- συνεργασία με **σχολείο**



Σας Ευχαριστώ!

