Συμβουλές - Συστάσεις

Παιδιά ηλικίας 1-2 ετών

Δρ. Ευαγγελία Χαρμανδάρη

MD, MSc, PhD, MRCP(UK), CCST(UK)
Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας
Ιατρική Σχολή Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
Α' Παιδιατρική Κλινική, Νοσοκομείο Παίδων "Η Αγία Σοφία"

https://www.echarmandari.gr/

Παιδιά ηλικίας 1-2 ετών

Ερωτήσεις Ανοιχτού τύπου

Για να διερευνήσετε και να αξιολογήσετε τις συμπεριφορές στη διατροφή του παιδιού που παρακολουθείτε, πραγματοποιήστε ορισμένες διερευνητικές ερωτήσεις στην οικογένεια.

Ηλικία: 12ος μήνας

- Καταναλώνει το παιδί σας χυμούς ή ζαχαρούχα ποτά (π.χ. αναψυκτικά); Αν ναι, τι ποσότητα καταναλώνει και κάθε πότε;
- Για την κατανάλωση υγρών, χρησιμοποιείτε μπιμπερό ή ποτήρι;
- Περιγράψτε τη συμπεριφορά του παιδιού σας κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Καταναλώνει τα γεύματα μαζί με την υπόλοιπη οικογένεια;
- Ποιες είναι οι ανησυχίες σας για το βάρος του παιδιού σας;

Ηλικία: 15ος-18ος μήνας

- Καταναλώνει το παιδί σας χυμούς ή ζαχαρούχα ποτά (π.χ. αναψυκτικά); Αν ναι, τι ποσότητα καταναλώνει και κάθε πότε;
- Ποια τρόφιμα αρέσουν ή δεν αρέσουν στο παιδί σας;
- Περιγράψτε τη συμπεριφορά του παιδιού σας κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Καταναλώνει τα γεύματα μαζί με την υπόλοιπη οικογένεια;
- Ζητάει το παιδί σας φαγητό μεταξύ των γευμάτων; Αν ναι, πως το διαχειρίζεστε;
- Έχει το παιδί σας ξεσπάσματα θυμού που σχετίζονται με το φαγητό; Αν ναι, πως τα διαχειρίζεστε;
- Ποιες είναι οι ανησυχίες σας για το βάρος του παιδιού σας;
- Ποιες είναι οι δραστηριότητες στις οποίες αρέσκεται το παιδί σας να συμμετάσχει;

Ηλικία: 2ο έτος

Ρωτήστε επιπρόσθετα των παραπάνω ερωτήσεων:

- Το παιδί σας καταναλώνει τα ίδια τρόφιμα με την υπόλοιπη οικογένεια;
- Τι κάνετε όταν το παιδί σας δε θέλει να καταναλώσει κάποιο τρόφιμο ή όταν καταναλώνει ένα μόνο συγκεκριμένο τρόφιμο;

Έλεγχος και αξιολόγηση

Επιπρόσθετα της λήψης των ανθρωπομετρικών δεδομένων (βάρος, ύψος ή μήκος) και του υπολογισμού του Δείκτη Μάζα Σώματος (ΔΜΣ) του παιδιού, αξιολογείστε τα εξής:

- Την εξέλιξη της ανάπτυξης των δεξιοτήτων σίτισης του παιδιού, όπως:
    - Αν μπορεί να βάλει φαγητό στο στόμα του, να το διατηρήσει χωρίς να καταπιεί και να το μασήσει
    - Αν μπορεί να πιει από ποτήρι
- Αξιολογείστε το ενδιαφέρον του παιδιού να συμμετέχει καθημερινά σε ενεργητικά παιχνίδια.
- Στην ηλικία των 2 ετών αξιολογείστε την πιθανότητα του παιδιού να πάσχει από οικογενή υπερχοληστερολαιμία.

Παροχή καθοδήγησης

Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από την παιδική ηλικία αποτελεί έναν από τους βασικότερους ενδιάμεσους στόχους προς την απόκτηση ή διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους από όλα τα μέλη κάθε οικογένειας. Στο πλαίσιο, λοιπόν, της προσπάθειας που καταβάλλουν οι περισσότεροι γονείς, για να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών:

- Συμβουλεύστε τους γονείς να προσφέρουν στο παιδί τους μικρά θρεπτικά γεύματα, στα οποία τα τρόφιμα που θα προσφέρουν θα πρέπει να έχουν το κατάλληλο για την ηλικία μέγεθος (½-1 cm), έτσι ώστε το παιδί να μπορεί να τα πιάσει με τα χέρια του, αλλά ταυτόχρονα να μην υπάρχει κίνδυνος πνιγμού.
- Συμβουλεύστε τους να προσφέρουν γεύματα τακτικά μέσα στη διάρκεια της ημέρας (περίπου κάθε 2 με 3 ώρες), χωρίς ωστόσο να πιέζουν το παιδί για την κατανάλωσής τους. Τα κυρίως γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τρόφιμα από 3 τουλάχιστον από τις 5 βασικές ομάδες τροφίμων (ομάδα δημητριακών και αμύλου, ομάδα λαχανικών, ομάδα φρούτων, ομάδα γαλακτοκομικών και ομάδα κρέατος), ενώ τα ενδιάμεσα γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τρόφιμα από 2 τουλάχιστον ομάδες τροφίμων. Αναφέρετε, επίσης, ότι από την ηλικία των 15 και 18 μηνών τα παιδιά μπορούν να καταναλώνουν τα ίδια γεύματα με την υπόλοιπη οικογένεια, με τη διαφορά ότι το μέγεθος των μερίδων θα πρέπει να είναι μικρότερο.
- Ενθαρρύνετε την ύπαρξη ενός οριοθετημένου (π.χ. σε συγκεκριμένο χώρο), αλλά ταυτόχρονα ευχάριστου περιβάλλοντος για την κατανάλωση των γευμάτων, και ιδιαίτερα κατά τη δοκιμή νέων τροφίμων.
- Συμβουλεύστε τους γονείς να συμπεριλαμβάνουν το παιδί τους στα οικογενειακά γεύματα, παρέχοντάς του τα κατάλληλα έπιπλα (π.χ. ψηλό καρεκλάκι) και σκεύη (π.χ. κουτάλια, πιάτα) για την ηλικία του.
- Τονίστε τη σημασία των προτύπων, ενθαρρύνετέ τους να καταναλώνουν και οι ίδιοι ποικιλία υγιεινών τροφίμων.

- Εξηγήστε στους γονείς ότι είναι φυσιολογική η διακύμανση της όρεξης των παιδιών αυτής της ηλικίας και ότι δεν είναι απαραίτητη η εφαρμογή πίεσης για την κατανάλωση των γευμάτων, καθώς η ποσότητα που επιλέγουν να καταναλώσουν μόνα τους καλύπτει τις διατροφικές ανάγκες τους.
- Εξηγήστε ότι είναι φυσιολογική η εμφάνιση ξεσπασμάτων θυμού που σχετίζονται με τρόφιμα στα παιδιά αυτής της ηλικίας, καθώς και ότι είναι πιθανόν να δοκιμάζουν τις αντοχές και τα όρια των γονέων τους με αυτή τη συμπεριφορά τους.
- Καθησυχάστε την ανησυχία τους σχετικά με την εφαρμογή κανόνων και ορίων στις περιπτώσεις στις οποίες η συμπεριφορά των παιδιών δεν είναι επιτρεπτή κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- Εξηγήστε τον αντίκτυπο που έχει η παρακολούθηση τηλεόρασης και η χρήση Η/Υ στο σωματικό βάρος των παιδιών και ενθαρρύνετε το κλείσιμό τους κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Τονίστε ότι ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης και η χρήση Η/Υ σε αυτή την ηλικία θα πρέπει να είναι μηδενικός.

Τήρηση συνθηκών υγιεινής και ασφάλειας

Συμβουλεύστε τους γονείς να τηρούν τις συνθήκες υγιεινής κατά τη διάρκεια σίτισης του παιδιού τους, όπως:

- Πολύ καλό πλύσιμο των τροφίμων που προσφέρονται ωμά και μη επεξεργασμένα (π.χ. των φρούτων και λαχανικών).
- Πλύσιμο των χεριών (των ίδιων αλλά και των παιδιών τους) με νερό και σαπούνι πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της προετοιμασίας των γευμάτων, καθώς και όταν αλλάζουν τις πάνες ή καθαρίζουν τη μύτη του παιδιού.

Τονίστε στους γονείς την ανάγκη επιτήρησης των παιδιών τους από τους ίδιους, κατά τη διάρκεια των γευμάτων σε αυτή την ηλικία, καθώς και της ασφάλισής τους στην καρέκλα που χρησιμοποιούν, έτσι ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμού.

Διατροφικές ανάγκες

Μακροθρεπτικά συστατικά

Ηλικία	Μακροθρεπτικά συστατικά	Ποσότητα
1-2 ετών	Ενέργεια (θερμίδες/ημέρα) Ενεργειακές ανάγκες 13-35 μηνών: [89 x Βάρος(kg) - 100] + 20	Αγόρια: 1000
		Κορίτσια: 1000
	Υδατάνθρακες (% Συνολικής Ενεργειακής Πρόσληψης)	45-65%
	Πρωτεΐνες (% Συνολικής Ενεργειακής Πρόσληψης)	5-20%
	Ολικά Λιπίδια (% Συνολικής Ενεργειακής Πρόσληψης)	30-40%
	Υγρά (mL/ημέρα)	1100-1200

Μικροθρεπτικά συστατικά

Ηλικία	Μικροθρεπτικά συστατικά	Ποσότητα	Πηγές/Συμβουλές
1-2 ετών	Βιταμίνη D (μg/ημέρα)	15	Εμπλουτισμένα δημητριακά, σαρδέλες, τόνος, σολομός σε κονσέρβα, αυγά
	Βιταμίνη Α (μg Ενεργού Ισοδύναμου Ρετινόλης/ημέρα)	300	Πράσινα σκούρα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, χορταρικά), καρότα, κόκκινες πιπεριές, κίτρινα φρούτα (βερίκοκα, ροδάκινα)
	Ασβέστιο (mg/ημέρα)	700	Γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί), πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σαρδέλες, σουσάμι
	Σίδηρος (mg/ημέρα)	7	Εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού, κρέας (κόκκινο και άσπρο), όσπρια (φακές, φασόλια), πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι), σταυρανθή λαχανικά (μπρόκολο)

Προτεινόμενη κατανάλωση ποσότητας τροφίμων με βάση την ηλικιακή ομάδα

Ομάδα τροφίμων	Συνιστώμενη ποσότητα/ημέρα	Μικρές συμβουλές
Ομάδα γαλακτοκομικών 1 μερίδα = 1 φλιτζάνι (250mL) γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γρ) ή 30 γρ (1 φέτα) τυρί	3 μερίδες	Προτιμήστε τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα (3,5% λιπαρά) σχεδιασμένα ειδικά για τις θρεπτικές ανάγκες αυτής της ηλικίας που είναι χαμηλά σε πρωτεΐνη, πλούσια σε βιταμίνη D και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα
Ομάδα λαχανικών 1 μερίδα = 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά	1-2 μερίδες	Προτιμήστε λαχανικά εποχής και ποικιλίας χρωμάτων Σερβίρετέ τα ζεστά και με προσθήκη ελαιολάδου για να αυξήσετε την πιθανότητα αποδοχής τους από το παιδί σας
Ομάδα φρούτων 1 μερίδα = 1 μικρό φρούτο, π.χ. 1 μικρό μήλο	1-2 μερίδες	Προτιμήστε φρούτα εποχής Προσφέρετε το φρούτο σε τέτοιου μεγέθους κομμάτια, ώστε να μπορεί το παιδί σας να τα κρατήσει μόνο του στα χέρια του
Ομάδα Δημητριακών και αμύλου 1 μερίδα = 1 φέτα ψωμί ή ½ φλιτζάνι δημητριακά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά	3-5 μερίδες	Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης Προσφέρετε μετρίου μεγέθους κομμάτια ψωμιού στο παιδί σας, ώστε να μπορεί να τα κρατάει μόνο του στα χέρια του

Ομάδα κρέατος και οσπρίων 1 μερίδα = ½ φλιτζάνι κρέας (30-50 γρ.) ή ½ φλιτζάνι όσπρια ή 40-50 γρ. ψάρι ή 1 αυγό	2 μερίδες	Προτιμήστε τα άπαχα κομμάτια κρέατος αφαιρώντας την πέτσα και το ορατό λίπος, καθώς και τα κόκκαλα από τα ψάρια Επιλέξτε να προσφέρετε το κρέας 2 φορές/εβδομάδα Επιλέξτε να προσφέρετε τα όσπρια 1-2 φορές/εβδομάδα Επιλέξτε να προσφέρετε το ψάρι 2 φορές/εβδομάδα Επιλέξτε να προσφέρετε το αυγό 1-2 φορές/εβδομάδα
Ομάδα ελαίων, γλυκών και σακχαρούχων ροφημάτων	Όσο το δυνατόν μικρότερη ποσότητα	Επιλέξτε τη χρήση ελαιολάδου Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τα μπισκότα, τις καραμέλες, τα κέικ και τη σοκολάτα
ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΜΙΚΡΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΣΧΗΜΑ (Π.Χ. ΣΤΑΦΥΛΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ) ΚΑΘΩΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΦΟΒΟΣ ΠΝΙΓΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ		

Φυσική δραστηριότητα

Κατά την ηλικιακή αυτή περίοδο συμβουλεύστε τους γονείς να ενθαρρύνουν το παιδί τους να συμμετέχει σε οποιαδήποτε δραστηριότητα το κινητοποιεί (μπουσούλημα, περπάτημα, σκαρφάλωμα, τρέξιμο). Ενθαρρύνετε, ωστόσο, και τους ίδιους τους γονείς να διδάξουν στο παιδί τους διάφορα παιχνίδια (κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού), και να οργανώνουν διάφορες δραστηριότητες εντός και εκτός σπιτιού (π.χ. με τη χρήση μπάλας, μαξιλαριών).

Ύπνος

Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά χρειάζονται 12-14 ώρες ύπνου συνολικά σε ένα 24ώρο.

Για να βοηθήσετε το παιδί σας να έχει έναν καλό και ποιοτικό ύπνο:

- Διατηρήστε ένα σταθερό πρόγραμμα για τον ύπνο.
- Διαμορφώστε ένα ήρεμο περιβάλλον στο υπνοδωμάτιο του παιδιού σας (σκοτεινό και δροσερό) χωρίς την ύπαρξη τηλεόρασης!
- Αποφύγετε την έκθεση του παιδιού σε οθόνη κινητού ή τάμπλετ τουλάχιστον 1 ώρα πριν τον ύπνο.

Ενδεικτικό ημερήσιο διαιτολόγιο 1000 θερμίδων

Πρωινό: 1 φλιτζάνι γάλα με περίπου ¼ φλιτζάνι δημητριακά (τα οποία θα είναι αρκετά μαλακά)

Δεκατιανό: ½ φρούτο μικρό κομμένο σε κομμάτια, 1-2 κράκερς ολικής άλεσης

Μεσημεριανό: Κοτόπουλο (30 γρ.) με ¼ φλιτζάνι μαγειρεμένα ζεστά λαχανικά με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο (π.χ. καρότα, μπρόκολο) και ½ φλιτζάνι πουρές πατάτας, 1 φλιτζάνι γάλα

Απογευματινό: ½ φρούτο μικρό κομμένο σε κομμάτια, 1 γιαουρτάκι

Βραδινό: ¼ φλιτζάνι μαγειρεμένα ζεστά λαχανικά (π.χ. καρότα, μπρόκολο) με 2 κ.γλ. ελαιόλαδο και ½ φέτα ψωμί με 30 γρ. τυρί