

Συμβουλές - Συστάσεις

Παιδιά ηλικίας 2-4 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 Παιδων "Η Αγία Σοφία"



Παιδιά ηλικίας 2 – 4 ετών

Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από την παιδική ηλικία αποσκοπεί στην απόκτηση ή διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία, για τα παιδιά αυτής της ηλικίας, στα οποία ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) βρίσκεται μέχρι και την 98^η εκατοστιαία θέση (ΕΘ), στόχος είναι η διατήρηση του σωματικού βάρους ή η πτωτική τάση του ΔΜΣ στις καμπύλες αύξησης, ενώ για τα παιδιά που ο ΔΜΣ υπερβαίνει την 98^η ΕΘ συνιστάται βαθμιαία απώλεια βάρους (όχι περισσότερο από 0,5 kg/μήνα) μέχρι την επαναφορά του ΔΜΣ κάτω από το 98^η ΕΘ.

Στα πλαίσια, λοιπόν, της προσπάθειας αυτής:

- Επιτρέψτε στο παιδί σας την αυτορρύθμιση της πρόσληψης τροφών (π.χ. να σερβίρεται μόνο του από μπολ και πιάτα).
- Η δυσκολία στην κατανάλωση νέων τροφίμων είναι συνηθισμένη σε αυτή την ηλικία. Για να βοηθήσετε το παιδί σας να καταναλώσει ένα νέο τρόφιμο, σερβίρετε μικρές ποσότητες από αυτό το τρόφιμο σε συνδυασμό με άλλα τρόφιμα που ήδη καταναλώνει και του αρέσουν, προκειμένου να εξασφαλιστεί η παροχή ποικιλίας.
- Καταναλώστε μπροστά στο παιδί σας τα νέα τρόφιμα που θέλετε να εισάγετε στη διατροφή του, αυξάνοντας με τον τρόπο αυτό την επίγνωση και τη δεκτικότητά του προς τα νέα τρόφιμα.
- Φροντίστε να συμπεριλάβετε στα κυρίως γεύματα που προσφέρετε τρόφιμα από 3 τουλάχιστον από τις 5 βασικές ομάδες τροφίμων (ομάδα δημητριακών και αμύλου, ομάδα λαχανικών, ομάδα φρούτων, ομάδα γαλακτοκομικών και ομάδα κρέατος), και στα ενδιάμεσα γεύματα τρόφιμα από 2 τουλάχιστον ομάδες τροφίμων.
- Ξεκινήστε σωματική δραστηριότητα μαζί με το παιδί σας, τόσο για να βελτιώσετε το επίπεδο φυσικής του κατάστασης όσο και για την επίτευξη ενός υγιούς σωματικού βάρους.
- Η παρακολούθηση τηλεόρασης και η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, κινητού ή τάμπλετ κατά τη διάρκεια των γευμάτων σε αυτή την ηλικία θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς έχει αρνητικό αντίκτυπο στο σωματικό βάρος των παιδιών. Ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης και η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, κινητού ή τάμπλετ σε αυτή την ηλικία δεν θα πρέπει να ξεπερνά την 1 ώρα ημερησίως.

Τήρηση συνθηκών υγιεινής και ασφάλειας

Φροντίστε να τηρείτε τις συνθήκες υγιεινής κατά τη διάρκεια σίτισης του παιδιού σας, μέσω της εφαρμογής πολύ καλού πλυσίματος των τροφίμων (π.χ. φρούτων και λαχανικών) και των χεριών κατά την προετοιμασία των γευμάτων.

Η επιτήρηση του παιδιού σας κατά τη διάρκεια των γευμάτων είναι σημαντική, έτσι ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμού.

Συστάσεις για την διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους

Το παιδί σας πρέπει να λαμβάνει καθημερινά ποικιλία τροφίμων από τις 5 βασικές ομάδες: Ομάδα δημητριακών και αμύλου, ομάδα λαχανικών, ομάδα φρούτων, ομάδα γαλακτοκομικών και ομάδα κρέατος.

| 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 | 2 μερίδες | Αποφύγετε προϊόντα με πρόσθετα σάκχαρα Επιλέξτε γάλα και γιαούρτι χαμηλών λιπαρών (1,5-2%) |
| Ομάδα λαχανικών 1 μερίδα = 150-200γρ. ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά | 1 μερίδα | Προτιμήστε λαχανικά εποχής και ποικιλίας χρωμάτων |
| Ομάδα φρούτων 1 μερίδα = 120-200γρ. φρούτου ή ½ ποτήρι φυσικού χυμού | 1 μερίδα | Προτιμήστε φρούτα εποχής |
| Ομάδα Δημητριακών και αμύλου 1 μερίδα = 1 φέτα ψωμί ή ½ φλιτζάνι δημητριακά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά | 3 μερίδες | Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης. Προτιμήστε προϊόντα χαμηλά σε αλάτι, λίπος και ζάχαρη |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Ομάδα κρέατος και οσπρίων</p> <p>1 μερίδα = $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι (60γρ.) κρέας ή $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι (60-90γρ.) όσπρια ή 60-90 γρ. ψάρι ή 1 αυγό</p> | <p>Κρέας: 2-3 μερίδες την εβδομάδα</p> <p>Ψάρι: 2-3 μερίδες την εβδομάδα</p> <p>Όσπρια: έως 3 μερίδες την εβδομάδα</p> <p>Αυγά: 4-7 την εβδομάδα</p> | <p>Προτιμήστε τα άπαχα κομμάτια κρέατος (χωρίς πέτσα και ορατό λίπος)</p> <p>Επιλέξτε να προσφέρετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κρέας: 2 φορές/εβδομάδα • Όσπρια: 2 φορές/εβδομάδα • Ψάρι: 2 φορές/εβδομάδα |
| <p>Ομάδα ελαίων, γλυκών και σακχαρούχων ροφημάτων</p> <p>1 μερίδα = 1 κ.σ. ελαιόλαδο ή βούτυρο ή μαργαρίνη ή άλλο φυτικό έλαιο</p> | <p>1-2 μερίδες την ημέρα</p> | <p>Επιλέξτε τη χρήση ελαιόλαδου ως κύρια πηγή λίπους</p> <p>Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο την κατανάλωση fast-food, τυποποιημένων γλυκών και αλμυρών τροφίμων (κρουασάν, σοκολάτες, κέικ, πατατάκια, γαριδάκια κλπ)</p> |
| <p>Ομάδα προστιθέμενων σακχάρων</p> <p>ζάχαρη, γλυκαντικές ύλες, σακχαρούχα ροφήματα</p> | <p>Αποφυγή</p> | <p>Αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα</p> |
| <p>ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΜΙΚΡΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΑΙ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΣΧΗΜΑ (Π.Χ. ΣΤΑΦΥΛΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ) ΚΑΘΩΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΠΝΙΓΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ</p> | | |

Φυσική δραστηριότητα

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Εθνικού Οργανισμού Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής των ΗΠΑ (National Association for Sport and Physical Education-NASPE), τα παιδιά αυτής της ηλικίας θα πρέπει να συμμετέχουν τόσο σε

οργανωμένες δραστηριότητες (π.χ. μαθήματα κολύμβησης) όσο και σε ελεύθερες δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδι στην παιδική χαρά, βόλτα με κατοικίδια) διαβαθμισμένης έντασης **για τουλάχιστον 3 ώρες κάθε ημέρα**.

Απώτερος στόχος είναι η ανάπτυξη των δεξιοτήτων φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά, καθώς και η βελτίωση της αντοχής, της δύναμης, της ευελιξίας και της ισορροπίας τους. Επιπρόσθετα, η συμμετοχή τους σε ενεργητικές δραστηριότητες συμβάλλει στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και στη βελτίωση των συνηθειών ύπνου, ενώ ταυτόχρονα έχει και ευεργετικές ιδιότητες στην ψυχοσύνθεση των παιδιών.

Αναφορικά με τον χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης και χρήσης ηλεκτρονικού υπολογιστή, αυτός **δεν πρέπει να υπερβαίνει την 1 ώρα ημερησίως**.

Ύπνος

Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά χρειάζονται 10-13 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.

Ενδεικτικά διαιτολόγια διαβαθμισμένων θερμίδων

| Γεύματα | Διαιτολόγιο 1000 kcal | Διαιτολόγιο 1600 kcal |
|--------------------|---|---|
| Πρωινό | 1 φλιτζάνι γάλα ¼ φλιτζάνι δημητριακά | 1 φλιτζάνι γάλα ½ φλιτζάνι δημητριακά |
| Δεκατιανό | ½ φρούτο μικρό κομμένο σε κομμάτια 1-2 κράκερς ολικής άλεσης | 1 φρούτο μικρό κομμένο σε κομμάτια ½ τοστ ολικής άλεσης με 30 γρ. τυρί |
| Μεσημεριανό | Κοτόπουλο (30 γρ.) ψητό ¼ φλιτζάνι μαγειρεμένα ζεστά λαχανικά (π.χ. καρότα, μπρόκολο) 2 κ. γλ. ελαιόλαδο ½ φλιτζ. πουρές πατάτας | Ψάρι (100 γρ.) ψητό ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα ζεστά λαχανικά (π.χ. καρότα, μπρόκολο) 3 κ. γλ. ελαιόλαδο ½ φλιτζάνι ρύζι |

| | | |
|---------------------|---|---|
| Απογευματινό | <p>½ φρούτο μικρό κομμένο 1 γιαουρτάκι</p> | <p>½ φρούτο μικρό κομμένο 1 γιαουρτάκι ½ φλιτζάνι λαχανικά (π.χ. αγγουράκι) 1 φέτα ψωμί</p> |
| Βραδινό | <p>¼ φλιτζάνι μαγειρεμένα ζεστά λαχανικά (π.χ. καρότα, μπρόκολο) 1 κ. γλ. ελαιόλαδο ½ φέτα ψωμί 30 γρ. τυρί 1 φλιτζάνι γάλα</p> | <p>1 φλιτζάνι μαγειρεμένα ζεστά λαχανικά (π.χ. καρότα, μπρόκολο) 1,5 κ. γλ. ελαιόλαδο 1 φέτα ψωμί 30 γρ. τυρί 1 φλιτζ. γάλα</p> |