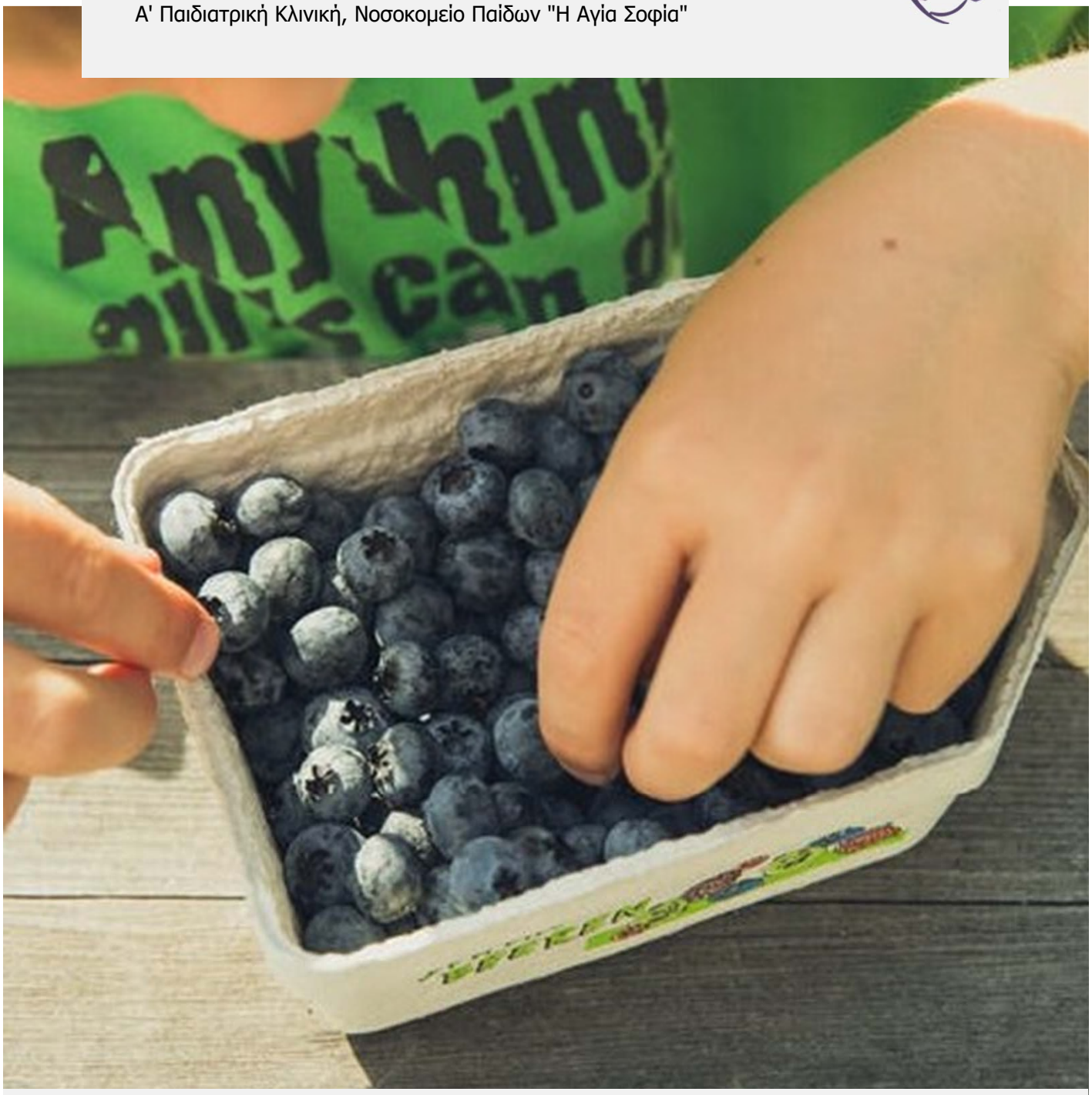
Συμβουλές - Συστάσεις

Παιδιά ηλικίας 4-6 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 4 – 6 ετών

Σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία, για τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά ηλικίας έως 6 ετών, των οποίων ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) βρίσκεται μέχρι και την 98η εκατοστιαία θέση (ΕΘ), στόχος είναι η διατήρηση του σωματικού βάρους ή η πτωτική τάση του ΔΜΣ στις καμπύλες αύξησης. Για τα παχύσαρκα παιδιά ηλικίας έως 6 ετών, στα οποία ο ΔΜΣ υπερβαίνει την 98η ΕΘ, συνιστάται η βαθμιαία απώλεια βάρους (όχι περισσότερο από 0,5 kg/μήνα) μέχρι την επαναφορά του ΔΜΣ κάτω από την 98η ΕΘ.

Συστάσεις για 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.

Μακροθρεπτικά συστατικά

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	2-3 μερίδες	Προτιμήστε τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών (1,5-2% λιπαρά)
Ομάδα λαχανικών 1 μερίδα = 150-200γρ. ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά	1-2 μερίδες	Προτιμήστε λαχανικά εποχής και ποικιλίας χρωμάτων

Ομάδα φρούτων 1 μερίδα = 120-200γρ. φρούτου ή ½ ποτήρι φυσικού χυμού	1-2 μερίδες	Προτιμήστε φρούτα εποχής Προτιμήστε την κατανάλωση ολόκληρου φρούτου αντί για χυμού
Ομάδα Δημητριακών και αμύλου 1 μερίδα = 1 φέτα ψωμί ή ½ φλιτζάνι δημητριακά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά	4-5 μερίδες	Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης Προτιμήστε προϊόντα χαμηλά σε αλάτι, λίπος και ζάχαρη
Ομάδα κρέατος και οσπρίων 1 μερίδα = ½ φλιτζάνι (60-90γρ.) κρέας ή 90-120γρ. όσπρια ή 90-120γρ. ψάρι ή 1 αυγό	Κρέας: 2-3 μερίδες/εβδομάδα Όσπρια: 3 μερίδες/εβδομάδα Ψάρια και θαλασσινά: 2-3 μερίδες/εβδομάδα Αυγά: 4-7 την εβδομάδα	Προτιμήστε τα άπαχα κομμάτια κρέατος (χωρίς πέτσα και ορατό λίπος) Επιλέξτε να προσφέρετε: Κόκκινο κρέας: 1 φορά/εβδομάδα Λευκό κρέας: 1-2 φορές/εβδομάδα Όσπρια: 2 φορές/εβδομάδα Ψάρι: 2 φορές/εβδομάδα
Ομάδα ελαίων, γλυκών και σακχαρούχων ροφημάτων 1 μερίδα = 1 κ.σ. ελαιόλαδο ή βούτυρο ή μαργαρίνη ή άλλο φυτικό έλαιο ή 1,5 κ.σ. ταχίνι	2-3 μερίδες	Επιλέξτε τη χρήση ελαιόλαδου Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο: μπισκότα, καραμέλες, κρουασάν, κέικ σοκολάτα, βούτυρο, μαργαρίνες, πατατάκια, γαριδάκια και fast-food

Ομάδα προστιθέμενων σακχάρων ζάχαρη, γλυκαντικές ύλες, σακχαρούχα ροφήματα	Αποφυγή	Αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα
ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΜΕ ΚΑΦΕΪΝΗ (Π.Χ. ΚΑΦΕ, ΤΣΑΪ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ) ΚΑΘΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ ΤΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ		

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 έως 5 ετών 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 1 ώρα ημερησίως,*** αποφεύγοντας τις περιόδους αδράνειας, οι οποίες δεν πρέπει να υπερβαίνουν την 1 ώρα ημερησίως.

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα παιδιά από 5 ετών και άνω θα πρέπει να συμμετέχουν σε δραστηριότητες διαβαθμισμένης έντασης (μέτριας και υψηλής) ***για τουλάχιστον 1 ώρα ημερησίως***, ενώ θα πρέπει να συμμετέχουν ***τουλάχιστον 3 ημέρες εβδομαδιαίως*** σε υψηλής έντασης δραστηριότητες και δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τους μυς και τα οστά. Οι παρατεταμένες περίοδοι (δύο ώρες ή περισσότερο) αδράνειας αποθαρρύνονται, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των πρωινών ωρών.

Ο χρόνος παρακολούθησης (π.χ. τηλεόρασης, ηλεκτρονικού υπολογιστή, κινητού, τάμπλετ) **δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 2 ώρες την ημέρα**.

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 τηλεόρασης, ηλεκτρονικού υπολογιστή, κινητού ή τάμπλετ τουλάχιστον 1 ώρα πριν τον ύπνο.

Ενδεικτικά διαιτολόγια διαβαθμισμένων θερμίδων

Γεύματα	Διαιτολόγιο 1200 kcal	Διαιτολόγιο 1800 kcal
Πρωινό	1 φλιτζάνι γάλα ½ φλιτζάνι δημητριακά	1 φλιτζάνι γάλα ½ φλιτζάνι δημητριακά
Δεκατιανό	½ φρούτο μικρό κομμένο	1 φρούτο μικρό κομμένο 1 τοστ ολικής άλεσης με 30 γρ. τυρί
Μεσημεριανό	Όσπρια (60 γρ.) ½ φλιτζάνι λαχανικά 2 κ. γλ. ελαιόλαδο ½ φέτα ψωμί	Κοτόπουλο (90 γρ.) ψητό ½ φλιτζάνι μακαρόνια ½ φλιτζάνι λαχανικά 3 κ. γλ. ελαιόλαδο
Απογευματινό	½ φρούτο μικρό κομμένο σε κομμάτια 1 γιαουρτάκι	½ φρούτο μικρό κομμένο 1 γιαουρτάκι
Βραδυνό	1 φλιτζάνι λαχανικά ½ κ. γλ. ελαιόλαδο ½ φέτα ψωμί 30 γρ. τυρί ½ φλιτζάνι γάλα	1 φλιτζάνι λαχανικά 2 κ. γλ. ελαιόλαδο 1 φέτα ψωμί 30 γρ. τυρί 1 φλιτζάνι γάλα