

Μπορεί το παιδί μου να κάνει διαίτα;

Το παιδί σας μπορεί να ξεκινήσει διαίτα μετά από την κοινή απόφαση παιδίατρου και διαιτολόγου. Αξίζει να τονίσουμε ότι τις περισσότερες φορές δεν συστήνεται διαίτα για τα παιδιά αλλά αλλαγή του τρόπου ζωής.

Πώς μπορούμε να καταλάβουμε αν το παιδί μας είναι υπέρβαρο;

Με ένα απλό εργαλείο, τον ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος), ο οποίος αποτελεί ένα εύκολο τρόπο αξιολόγησης του βάρους. Χρησιμοποιούμε τον ΔΜΣ, ο οποίος δείχνει τη συσχέτιση μεταξύ του ύψους και του βάρους του παιδιού.

$$\text{ΔΜΣ} = \text{Βάρος} \div \text{Ύψος}^2$$

(βάρος σε κιλά, ύψος σε μέτρα)

Για παράδειγμα, αν το παιδί σας ζυγίζει 20 κιλά και έχει ύψος 1,10 μέτρα, ο ΔΜΣ υπολογίζεται ως εξής:

$$20 \div (1,10 \times 1,10) = 20 \div (1,21) = 16,5$$

Το παιδί σας έχει ΔΜΣ ίσο με 16,5.

Για να αξιολογήσετε το βάρος του παιδιού σας, θα χρησιμοποιήσετε τους πιο κάτω πίνακες, λαμβάνοντας υπόψη το φύλο του παιδιού.

ΑΓΟΡΙΑ

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΗΛΙΚΙΑ	ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	ΥΠΕΡΒΑΡΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	ΥΠΕΡΒΑΡΟ
5 ΕΤΩΝ	<19,3	<17,4	5 ΕΤΩΝ	<19,2	<17,2
6 ΕΤΩΝ	<19,8	<17,6	6 ΕΤΩΝ	<19,7	<17,3
7 ΕΤΩΝ	<20,6	<17,9	7 ΕΤΩΝ	<20,5	<17,8
8 ΕΤΩΝ	<21,6	<18,4	8 ΕΤΩΝ	<21,6	<18,4
9 ΕΤΩΝ	<22,8	<19	9 ΕΤΩΝ	<22,8	<19,1
10 ΕΤΩΝ	<24	<19,8	10 ΕΤΩΝ	<24,1	<19,9
11 ΕΤΩΝ	<25,1	<20,6	11 ΕΤΩΝ	<25,4	<20,7
12 ΕΤΩΝ	<26	<21,2	12 ΕΤΩΝ	<26,7	<21,7

Πηγή : Φυλλάδιο Πανελληνίου Συνδέσμου Διαιτολόγων – Διατροφολόγων «Τρώω έξυπνα, νιώθω καλά», (Cole et al 2000)

Μπορεί το παιδί μου να κάνει διαίτα;

Η αντιμετώπιση είναι η αλλαγή του τρόπου ζωής και πρέπει να αρχίζει νωρίς, από την ηλικία 2-3 χρονών. Η σωστή αντιμετώπιση βασίζεται στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και την υιοθέτηση σωστού τρόπου διατροφής με έμφαση στην αλλαγή συνηθειών (τροποποίηση συμπεριφοράς) και την ψυχολογική υποστήριξη.

Στόχος για τα υπέρβαρα παιδιά 2 χρονών είναι να διατηρήσουν το βάρος τους. Μπορείτε να πετύχετε τον στόχο αυτό μέσω μείωσης των ποσοτήτων και αύξηση της άσκησης. Η διατήρηση του βάρους όσο μεγαλώνει και ψηλώνει θα οδηγήσει σε φυσιολογικό ΔΜΣ.

Το ίδιο ισχύει και για τα 7-χρονα παιδιά που δεν παρουσιάζουν οποιεσδήποτε επιπλοκές της παχυσαρκίας, όπως αυξημένη πίεση ή χοληστερόλη. Εάν όμως παρουσιάζουν επιπλοκές, τότε συστήνεται απώλεια βάρους 0,5 κιλό/ μήνα.

Πώς θα αδυνατίσει;

- Τρώγοντας τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως δημητριακά, μακαρόνια και ψωμί ολικής αλέσεως καθώς και καστανό ρύζι
- Βάζοντας ποικιλία λαχανικών στη διατροφή του. Τρώγοντας σκούρα πράσινα λαχανικά όπως μαρούλι, ρόκα καθώς και πορτοκαλιά όπως καρότα και κολοκυθάκια.
- Τρώγοντας φρούτα καθημερινά. Τα φρούτα αποτελούν την καλύτερη επιλογή για ενδιάμεσα γεύματα.
- Καταναλώνοντας 3-4 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα για γερά κόκκαλα και δόντια. Είναι προτιμότερο τα γαλακτοκομικά να είναι χαμηλά σε λιπαρά.
- Επιλέγοντας άπαχη πρωτεΐνη όπως κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι και ψάρια.
- Επιλέγοντας ελαιόλαδο ως κύριο προστιθέμενο λίπος.
- Μειώνοντας τη ζάχαρη στο ελάχιστο. Διαλέγοντας τρόφιμα που δεν έχουν ως πρώτο συστατικό η ζάχαρη.
- Προτιμώντας νερό παρά οποιοδήποτε άλλο ρόφημα πλούσιο σε ζάχαρη.
- Αυξάνοντας τη φυσική δραστηριότητα σε καθημερινή βάση. Συστήνονται 60 λεπτά την ημέρα για τα παιδιά.

Να τρώει γλυκά;

Προσφέρετε στα παιδιά γλυκά περιστασιακά ή σε μικρές ποσότητες κατά τέτοιο τρόπο που να αποτελούν μόνο μικρό μέρος της διατροφής τους. Καλύτερες επιλογές γλυκών θεωρούνται το ρυζόγαλο, το παστέλι, η μαύρη σοκολάτα, τα γλυκά κουταλιού καθώς και το τζέλλυ.

Εάν στο παιδί σας αρέσουν πολύ τα γλυκά καθιερώστε μία 'ημέρα γλυκού' την εβδομάδα ή επιτρέψτε του να τρώει γλυκά τα σαββατοκύριακα.

Τι χρειάζεται να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν το παιδί τους να χάσει κιλά;

- περιορίστε τις θερμίδες που προσλαμβάνει από τα ροφήματα. Για παράδειγμα, πολλά παιδιά πίνουν χυμό καθημερινά. Προσπαθήστε να του δίνετε 0,5 ποτήρι φρέσκο χυμό για παιδιά κάτω των 6 χρονών και 160-240 ml για μεγαλύτερα παιδιά για να αποφύγετε τα επιπλέον κιλά.
- αποφύγετε τα συχνά γεύματα από φαστ-φουντ
- αποφύγετε τα μεγάλα γεύματα. Ένα συχνό πρόβλημα με τα παχύσαρκα παιδιά είναι οι μεγάλες μερίδες.
- μην αναγκάζετε τα παιδιά σας να αδειάσουν το πιάτο τους. Είναι σημαντικό να μάθουν τα παιδιά να σταματούν να τρώνε μόλις νιώσουν χορτάτοι.
- ενθαρρύνετε συστηματική άσκηση καθημερινά. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει βόλτες στο πάρκο, ποδηλασία ή συμμετοχή σε οργανωμένα αθλήματα όπως ποδόσφαιρο.
- περιορίστε την καθιστική ζωή θέτοντας όρια στην παρακολούθηση τηλεόρασης και στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή
- μην επιτρέπετε στα παιδιά σας να τρώνε και να παρακολουθούν τηλεόραση. Ένα τουλάχιστον κύριο γεύμα πρέπει να τρώγεται στο τραπέζι μαζί με όλη την οικογένεια.
- προσφέρετε στο παιδί σας 3 κύρια γεύματα και υγιεινά ενδιάμεσα και επιτρέψτε περιστασιακά να τρώει λιχουδιές.
- δείξτε το καλό παράδειγμα. Μην ξεχνάτε πως στα παιδιά αρέσει να μιμούνται τους μεγάλους

Πώς θα διατρέφεται ισορροπημένα ;

Ενδεικτικό μενού

Πρωινό

1 μπολ γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως

Πρόγευμα

Τοστ με τυρί, γαλοπούλα και αγγουράκι, ντομάτα και

1 φρούτο

Μεσημεριανά - επιλογές

1. 1 μερίδα φασολάκι μαζί με πατάτα και καρότο, ψωμί και 2-3 σπριτόκουτα τυρί
2. 1 μερίδα κοτόπουλο ψητό στο φούρνο με πατάτες και σαλάτα εποχής
3. 1 μερίδα ψάρι, ρύζι , 1-2 φέτες ψωμί και σαλάτα εποχής
4. 1 μερίδα μακαρόνια με κιμά και τυρί, και σαλάτα εποχής
5. 1 μερίδα φακές, 1 φέτα ψωμί και 1 ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι μετά το φαγητό

6. 1 μερίδα μπιφτέκι από μοσχαρίσιο κιμά ψητά, σαλάτα εποχής και 1 φλ. ριζότο με λαχανικά

Απογευματινό

Φρουτοσαλάτα με διάφορα φρούτα εποχής ή smoothie με φρούτα εποχής και γάλα

Βραδινό

- Μικρή μερίδα από το μεσημεριανό
- σπιτική πίτσα με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά
- ομελέτα με τυρί, σαλάτα εποχής και 1-2 φέτες ψωμί
- γάλα με δημητριακά

Νατάσα Παπαηρακλέους

Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, MSc, RD

natasapapaeracleous@gmail.com