

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
με ειδικές ανάγκες
Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Σαλαμίνας

12.4.22

ΒΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ M.Med.Sc
Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Υπ. Διδάκτωρ Γεωπονικού Πανεπιστημίου

Γενικός Γραμματέας Πανελληνίου Συλλόγου
Διαιτολόγων-Διατροφολόγων



1. Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών
2. Πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής
3. Σημασία πρωινού - σνακ
4. Σύσταση γευμάτων
5. Γεύματα εκτός σπιτιού
6. Οικογενειακό γεύμα
7. Φυσική Δραστηριότητα

Παιδική ηλικία: περίοδος καθοριστικής σημασίας για την ανάπτυξη & την υγεία του οργανισμού

Απαραίτητη η σωστή διατροφή & οι ανησυχίες των γονέων

Ρόλος του διαιτολόγου: συμβουλευτικός όσον αφορά στην διαχείριση/οργάνωση της διατροφικής φροντίδας του ατόμου

Εκτίμηση ιδιαίτερων ενεργειακών αναγκών & θρεπτικών συστατικών & υγρά

Κάλυψη τυχόν διατροφικών ανεπαρειών

Παροχή συμβουλευτικής στα ίδια τα άτομα όσο και στους φροντιστές τους για ένα ισορροπημένο διατροφικό τρόπο ζωής προσαρμοσμένο στις «ιδιαιτερότητες» της κάθε περίπτωσης.

Συχνή αξιολόγηση της κατάστασης & της ανάπτυξης

Μέλος θεραπευτικής ομάδας

Σε αυτή την ηλικία η ανάπτυξη του παιδιού είναι πιο αργή, σε σχέση με προγενέστερα, αλλά γίνεται με σταθερό ρυθμό.



Έχουν αυξημένες ανάγκες σε θερμίδες, σε μακροθρεπτικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος) και μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες π.χ. βιταμίνη D, μέταλλα π.χ. σίδηρο και ιχνοστοιχεία). Οι ενεργειακές τους ανάγκες μεταβάλλονται ανάλογα το φύλο, την ηλικία, το ύψος, το βάρος, τη σύσταση σώματος και τη σωματική δραστηριότητα (αυξάνονται σε παιδιά με έντονη φυσική δραστηριότητα).

Τι επηρεάζει την διατροφική κατάσταση?

1. *Κακές διατροφικές συνήθειες:* πχ.παιδιά με αυτισμό 'περιοριστική ή εμμονική διατροφή (2-3 φρούτα → έλλειψη σε θρ.συστατικά & ενέργεια)
2. *Περιορισμένη προσβασιμότητα με υγιεινά τρόφιμα*
3. *Χρήση φαρμάκων*
4. *Δυσκολίες στη σίτιση:* πχ παιδιά με αυτισμό 60-90% σημαντικές δυσκολίες πχ με σύνδρομο down διαταραχές στη μάσηση και κατάποση, δυσκοιλιότητα, ανεπάρκειες μικροθρεπτικών συστ. → υποσιτισμό, οστεοπόρωση, υπερβαρότητα, παχυσαρκία
5. *Τροφικές αλλεργίες*

Προβλήματα:

Ελλιπής ανάπτυξη, μεταβολικές διαταραχές

Γιατί πρέπει να τρώω ισορροπημένα;



Βελτίωση της ποιότητας της προσλαμβανομένης τροφής και υγρών.

Βελτίωση του διατροφικού προφίλ.

Βελτίωση της λειτουργίας του γαστρεντερικού συστήματος.

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και της άμυνας του οργανισμού.

Μικρότερα ποσοστά νοσηλείας σε νοσοκομειακά ιδρύματα.

Βελτίωση της κατάστασης υγείας, της ευζωίας και της μακροζωίας.

Βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων

Αν η πρόσληψη ενέργειας και πρωτεΐνης είναι επαρκής και καταναλώνεται μια ευρεία ποικιλία τροφίμων που περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά οι διατροφικές ελλείψεις είναι απίθανες.



Θετικό ισοζύγιο ενέργειας:

Απόρροια υψηλής έως και αλόγιστης κατανάλωσης τροφής & της χαμηλής ή και μηδαμινής δραστηριότητας, μεταβολικών διαταραχών και της δυσκολίας συμμόρφωσης των παιδιών σε υγιεινά πρότυπα διατροφής.

Παχυσαρκία & αυξημένο λίπος σώματος → αρτηριακή πίεση, σακχαρώδη διαβήτη, λιπιδαιμικές διαταραχές.

Σωστή αξιολόγηση για ενεργειακές ανάγκες του παιδιού.

Περιορισμός των θερμίδων και ο σχεδιασμός ενός ισορροπημένου προγράμματος διατροφής

Λόγω μη συμμόρφωσης → διατροφική εκπαίδευση περιβάλλοντος του ατόμου, οικογένειας, φροντιστών

Αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας:

Δυσκολία σίτισης

Επιλεκτική διατροφή

Μειωμένη όρεξη λόγω φαρμάκων και μεταβολικές διαταραχές.

Εντοπισμός πηγής προβλήματος

Λύσεις για την ενίσχυση της ήδη υπάρχουσας διατροφής

Εναλλακτικές πηγές ενέργειας και θρεπτικών συστατικών & εναλλακτικούς τρόπους σίτισης πχ εντερική ή παρεντερική σίτιση

Δυσφαγία και δυσκολία στην κατάποση:

Από διαταραχές του νευρολογικού συστήματος.

Ενδείξεις: άρνηση του παιδιού να φάει, η παρατεταμένη διάρκεια στη διαδικασία της σίτισης ή βήχας κατά τη διάρκεια του φαγητού.

μη αντιμετώπιση → μειωμένη λήψη τροφής & αρνητικού ισοζυγίου ενέργειας → προβλήματα στην ανάπτυξη.

Διαιτολόγος & λογοθεραπευτής: υφή των τροφών & ρευστότητα των ροφημάτων

Ισορροπημένο διαιτολόγιο, προσαρμοσμένο στις ιδιαίτερες ανάγκες τ & Εκπαίδευση του περιβάλλοντός για τους τρόπους παρασκευής των γευμάτων

Γαστρεντερικά προβλήματα:

Διάρροιες, δυσκοιλιότητα, μετεωρισμός και κοιλιακές διαταραχές
Από φαρμακευτική αγωγή, διαταραχές στο νευρικό σύστημα & την
κινητικότητα του εντέρου ή σε διαταραγμένη εντερικό μικροβιόκοσμο.

Καθορισμός σύστασης της δίαιτας, π.χ. δίαιτα πλούσια σε φυτικές ίνες για
δυσκοιλιότητα ή φτωχή σε φυτ. ίνες για διάρροια.

Συγχορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής (προβιοτικών και πρεβιοτικών)

Ανεπάρκειες συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών ή υγρών:

Διατροφή ανεπαρκής ή αυξημένη απώλεια, π.χ. εμετοί, διάρροια → ανεπάρκειες σε θρεπτικά συστατικά & υγρά.

Δείκτες από εξετάσεις αίματος & ούρων → πρόληψη συμπτωμάτων ανεπαρκειών ή αφυδάτωσης

Διαιτολόγιο πρόληψης ή/και αντιμετώπισης (ιδιαιτερότητες, ιστορικό, γαστρεντερικά προβλήματα, προβλήματα κατάποσης και ιδιαίτερες διατροφικές συμπεριφορές)

Συμπληρώματα διατροφής: σε ανεπάρκεια ή αδύνατο να προληφθεί από διατροφική συμπεριφορά.

Αλληλεπιδράσεις με φάρμακα:

Φάρμακα επιδρούν στην απορρόφηση και τον μεταβολισμό συγκεκριμένων θρεπτικών συστ. ή έχουν επιπτώσεις που επηρεάζουν την όρεξη, το βάρος, τη λήψη τροφής (π.χ. λόγω εμέτων και διαρροιών) → την ανάπτυξη του παιδιού.

Λεπτομερής εξέταση φαρμάκων & τήρηση συγκεκριμένου διαιτολογίου για ελαχιστοποίηση διάφορων επιπλοκών των φαρμάκων

Ιδιαίτερες διατροφικές συμπεριφορές:

Ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες ΑΛΛΑ και ιδιαίτερες διατροφικές συμπεριφορές

Αλλοτριοφαγία ή πίκια, δηλαδή η επιθυμία για κατανάλωση μη βρώσιμων αντικειμένων,

Επιλεκτική διατροφή, δηλαδή κατανάλωση πολύ συγκεκριμένων τροφίμων με βάση το είδος, την υφή, το χρώμα ή άλλων χαρακτηριστικών

Αντιμετώπιση με βοήθεια ειδικών ... απαραίτητη

επικίνδυνες για την υγεία λόγω κινδύνου δηλητηριάσεων ή ανεπαρκούς πρόσληψης θρεπτικών συστ.

‘φτωχή’ διατροφή → ελλείψεις θρεπτικών συστ. πχ βιταμίνες B (θειαμίνη (B1), η ριβοφλαβίνη (B2), η νιασίνη (νικοτινικό οξύ), η πυριδοξίνη (B6), η βιοτίνη, το φυλλικό οξύ και η κυανοκοβαλαμίνη (B12), βιταμίνη D

Βιταμίνες του συμπλέγματος B:

1. επηρεάζουν την ανάπτυξη
2. διεγείρουν την όρεξη
3. ελέγχουν το νευρικό και ενδοκρινικό σύστημα
4. συμμετέχουν στο μεταβολισμό των τροφίμων παρέχοντας ενέργεια.

Κύριες πηγές: δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης, μοσχαρίσιο κρέας, αυγά, γάλα, συκώτι κ.α.

Βιταμίνη D:

1. Βασικό θρεπτικό συστατικό για την υγεία του ανθρώπου
2. Στη διαμόρφωση της κυτταρικής ανάπτυξης
3. Στη σωστή λειτουργία του νευρομυϊκού και ανοσοποιητικού συστήματος
4. Στη μείωση εμφάνισης φλεγμονών.

Κύρια πηγή: η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία (γνωστή ως βιταμίνη του ήλιου) & η πρόσληψη τροφίμων που εμπεριέχουν βιταμίνη D.

έλλειψη → παραμορφώσεις των οστών πχ ραχίτιδα στα παιδιά, και πόνο στα οστά → οστεομαλακία στους ενήλικες.

Καλές πηγές τροφίμων είναι τα λιπαρά ψάρια (όπως, σολομό, σαρδέλες, σκουμπρί) και ο κρόκος αυγού.

Ασβέστιο

Απαραίτητο για γερά οστά και δόντια,
Ρυθμίζει και μυϊκές συσπάσεις.

Κύριες πηγές: γάλα, τυρί και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (το μπρόκολο, το λάχανο και μπάμιες).

Σίδηρος

Βασικό μέταλλο για τον οργανισμό,
Βοηθά στην παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων, τα οποία μεταφέρουν οξυγόνο σε όλο το σώμα.

Πηγές: συκώτι, κρέας, φασόλια, καρύδια, αποξηραμένα φρούτα (όπως, αποξηραμένα βερίκοκα) και δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης.



Στόχος: μια σωστή και υγιεινή διατροφή,
που καλύπτει τις ιδιαίτερες διατροφικές τους ανάγκες και
χαρακτηρίζεται από μέτρο, ισορροπία και ποικιλία.

Ως παχυσαρκία, γενικά, ορίζεται η υπερβολική συσσώρευση λίπους στον οργανισμό, σε βαθμό που να επηρεάζεται η υγεία του ατόμου.

Ο πιο απλός και πρακτικός τρόπος για να ορίσει κανείς την παχυσαρκία στα παιδιά, είναι ο υπολογισμός του Δείκτη Σωματικής Μάζας (ΔΜΣ). (Kg/m²).

ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΕΙΚΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-12 ΕΤΩΝ				
Ηλικία (έτη)	ΟΡΙΟ ΓΙΑ ΥΠΕΡΒΑΡΑ		ΟΡΙΟ ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
8	18.4	18.4	21.6	21.6
9	19.0	19.1	22.8	22.8
10	19.8	19.9	24.0	24.1
11	20.6	20.7	25.1	25.4
12	21.2	21.7	26.0	26.7

Πηγή: Cole et al. 2000

$$\Delta \Sigma M (\text{kg}/\text{m}^2) = \frac{\text{ΒΑΡΟΣ}}{\text{ΥΨΟΣ}^2}$$

Παράγοντες που επηρεάζουν το σωματικό βάρος

Μεγαλύτερη δυσκολία στον έλεγχο του σωματικού βάρους

1. είναι εξαρτώμενα από άλλα άτομα
2. φυσικοί περιορισμοί μειώνουν την ικανότητά τους να ασκούνται τακτικά → αργός μεταβολισμός → αύξηση σωματικού βάρους.
3. Λόγω περιορισμών έλλειψη χρόνου, ενέργειας ή της ικανότητας να προετοιμαστούν υγιεινά γεύματα
4. Λήψη φαρμάκων που συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.
5. Άτομα που έχουν δυσκολία στην μάσηση και την κατάποση η καλή διατροφή μπορεί να είναι μια μεγάλη πρόκληση.

Άλλα προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή: δυσκοιλιότητα, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, υποθυρεοειδισμός

Απρόβλεπτη κατάσταση → συνεχής παρακολούθηση από ειδικό διότι μπορεί να υπάρχουν αλληλεπιδράσεις μεταξύ των φαρμάκων και των τροφίμων



Τα παιδιά χρειάζονται πολλά υγρά, ειδικά αν κάνει ζέστη και ασκούνται..

Το **νερό** είναι προφανώς μια καλή πηγή υγρών και ενυδατώνει χωρίς θερμίδες.

Άλλες πηγές υγρών, είναι το **γάλα και τα προϊόντα του, οι χυμοί φρούτων και τα αναψυκτικά με λίγες θερμίδες.**



Τι να πίνω όταν διψάω;

Νερό



Γάλα

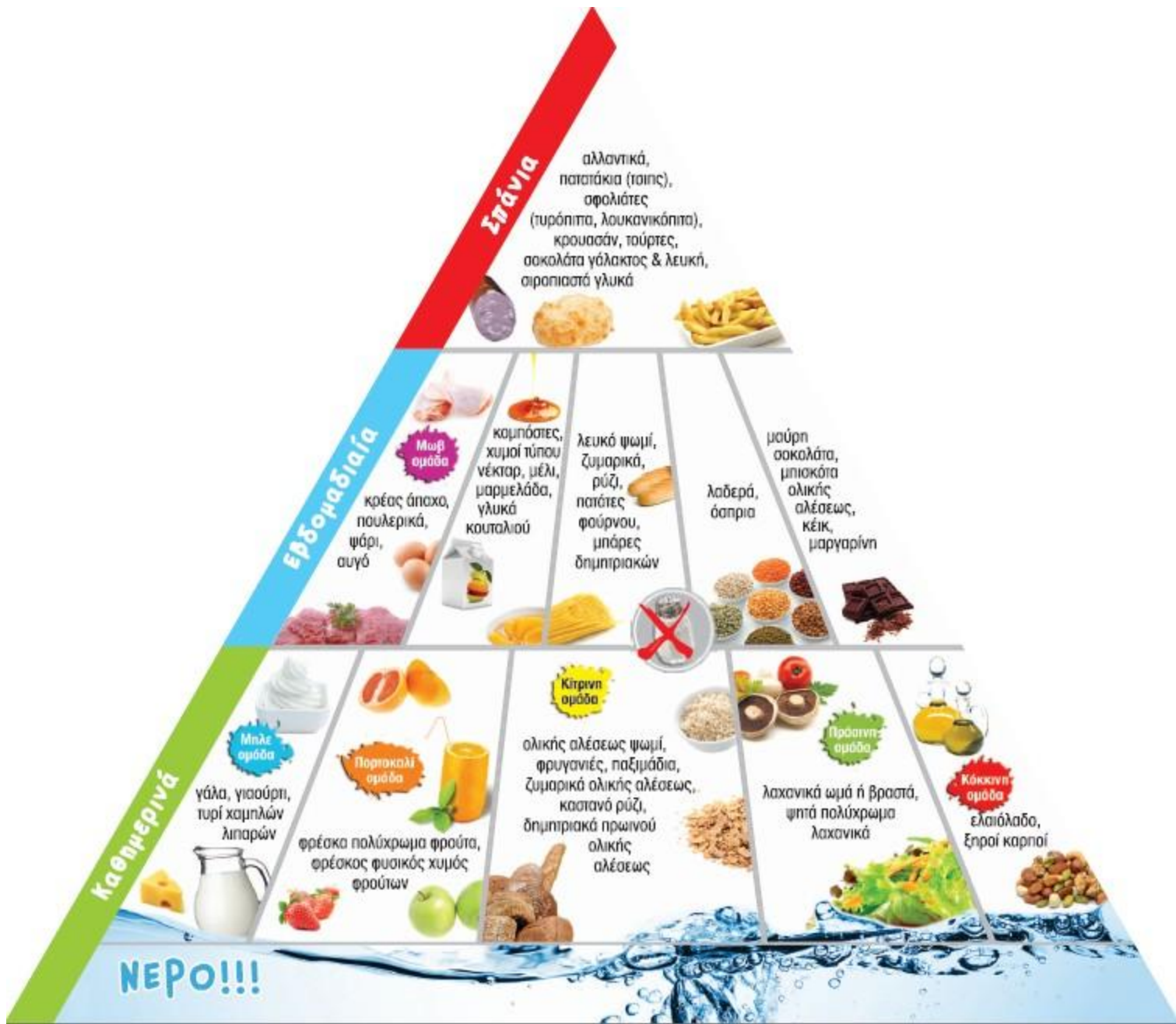


Φυσιικούς χυμούς
χωρίς ζάχαρη



Τα τρόφιμα χωρίζονται σε ομάδες...





Η μπλε ομάδα: γάλα και γιαούρτι
(3 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 ποτήρι γάλα ή
1 κεσεδάκι γιαούρτι



Η πορτοκαλί ομάδα: φρούτα
(3 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 μέτριο σε μέγεθος φρούτο
π.χ. 1 αχλάδι ή ½ ποτήρι φυσικός χυμό φρούτου



Η κόκκινη ομάδα: λίπη

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 κ. γλ. ελαιόλαδο
ή 1 κ. γλ. φυτική μαργαρίνη
ή/και 6 αμύγδαλα ή κάσιους ή φουντούκια ή καρύδια



Γάλα και γαλακτοκομικά... Για δόντια και κόκαλα γερά!

- Έχουν πολύ ασβέστιο και βιταμίνη D, για να γίνουν γερά τα κόκαλα και τα δόντια μου
- Έχουν πολλές πρωτεΐνες για να κάνω δυνατούς μους



Κρέας, ψάρι, πουλερικά... Και δεν ξεχνάω τα όσπρια!

- Μου δίνουν πολλές πρωτεΐνες για δυνατούς μους
- Μου δίνουν πολύ σίδηρο
- Τρώω συχνά όσπρια για πολλές φυτικές ίνες
- Τρώω συχνά ψάρι για ωφέλιμο λίπος



Η πράσινη ομάδα: λαχανικά

(2 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 1 φλ. ωμά λαχανικά
ή ½ φλ. βρασμένα ή 1 μέτρια ντομάτα
ή ½ φλ. ψητά λαχανικά



Η κίτρινη ομάδα: αμυλούχα τρόφιμα

(5-6 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε ½ φλ. δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης
ή 1 φέτα ψωμί (1 φέτα ψωμί τοστ) ολικής άλεσης ή ½ φλ. καστανό
ρύζι ή ½ φλ. ζυμαρικά ολ. άλεσης ή 3 κ. σούπας κουάκερ



Η μωβ ομάδα: πρωτεϊνούχα τρόφιμα

(5 μερίδες την ημέρα)

1 μερίδα αντιστοιχεί σε 30 γρ. κρέας
ή κοτόπουλο άπαχο ή σε 60 γρ. ψάρι ή σε 1 αυγό
ή σε 30 γρ. τυρί/αλλαντικά χαμηλά σε λιπαρά



Λίπη, έλαια, ξηροί καρποί: Λίγο λαδάκι στο φαΐ, το κάνει νόστιμο πολύ!

- Είναι πλούσια σε λίπος άρα και σε θερμίδες:

Οπότε τα καταναλώνουμε με μέτρο!

- **Ζωικά λίπη** είναι συνήθως στερεά (βούτυρο)
- **Φυτικά έλαια** είναι συνήθως υγρά (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο κ.α)
- **Ελιές**
- **Ξηροί καρποί και σπόροι**



Χρησιμοποιώ ελαιόλαδο και τρώω ξηρούς καρπούς, που περιέχουν ωφέλιμο λίπος αντί για στερεά λίπη

Τρόφιμα με πολύ ζάχαρη ή λίπος...
Πρέπει να τα τρώω σπάνια, μήπως;

- Περιέχουν πολύ ζάχαρη, λίπος και αλάτι
- Δεν τα τρώω καθημερινά, γιατί θα χαλάσουν τα δόντια μου
- Αποφεύγω τα έτοιμα και συσκευασμένα γλυκά και αλμυρά και τα αντικαθιστώ με πιο θρεπτικά αλλά το ίδιο νόστιμα σπιτικά τρόφιμα



Συνδυάστε το χρώμα των φρούτων και των λαχανικών με αυτά του ουράνιου τόξου και ανακαλύψτε τα ευεργετικά οφέλη για την υγεία...



ΧΡΩΜΑ	ΩΦΕΛΙΜΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ	ΠΟΥ ΩΦΕΛΕΙ...	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
Κόκκινο	Λυκοπένιο	Υγεία καρδιάς	Πιπεριές, ντομάτες
Πορτοκαλί Κίτρινο	Βιταμίνη Α	Ανοσοποιητικό σύστημα, δέρμα και όραση	Πιπεριές, Καρότα, Γλυκοπατάτα
Πράσινο	Φυλλικό οξύ και Βιταμίνη Β	Υγεία καρδιάς & καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος	Σπανάκι, Μπρόκολο, Μαρούλι, Αγγούρι
Μωβ/Μπλε	Αντιοξειδωτικά	Μνήμη και καλή σωματική υγεία	Μελιτζάνες
Άσπρο	Κάλιο και φυτικές ίνες	Υγεία καρδιάς	Πατάτες, μανιτάρια

- ✓ Για το **πρωινό** συνδυάστε τουλάχιστον 3 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας.



- ✓ Για **γεύμα - δείπνο** συνδυάστε τουλάχιστον 4 χρώματα.



- ✓ Για τα **σνακ** τους συνδυάστε 1 ή 2 χρώματα από τη βάση της πυραμίδας.



Η καλή μέρα, απ' το πρωί φαίνεται...



Πρωινό: Κάθε πότε το τρώμε;



Γιατί;

Θεμέλια για την ανάπτυξη των παιδιών

Το πρωινό βοηθά:

- στην απόκτηση και διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους
- στην καλύτερη ρύθμιση της όρεξης
- στη συγκέντρωση
- στη μνήμη
- στην καλή συμπεριφορά και απόδοση στο σχολείο
- στην απόκτηση καλύτερων διατροφικών συνηθειών καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας

Τρώω πρωινό κάθε μέρα, γιατί με βοηθάει να...



Ιδέες για ένα ισορροπημένο πρωινό



1. **Γάλα** χαμηλών λιπαρών με **δημητριακά** ολικής άλεσης και **φρούτο**
2. **Γάλα** χαμηλών λιπαρών με **ψωμί ολικής άλεσης** με επάλειψη μαργαρίνης χαμηλών λιπαρών, ταχινιού ή φυστικοβούτυρου και **μέλι ή μαρμελάδα**
3. **Γάλα** χαμηλών λιπαρών με **σπιτικό κέικ**, **σταφιδόψωμο** ή **σπιτικά κουλουράκια** και **φρούτο**
4. **Γιαούρτι** χαμηλών λιπαρών με **μέλι και ξηρούς καρπούς**
5. **Τοστ** και **φρούτο** ή **φυσικός χυμός**
6. **Φυσικός χυμός** με **ψωμί ολικής άλεσης** και **βραστό αυγό**
7. **Φυσικός χυμός** με **κουλούρι Θεσσαλονίκης** και **τυρί** χαμηλών λιπαρών

Τα ενδιάμεσα σνακ βοηθούν:

- στην ανάπτυξη
- στη μνήμη
- Να μοιράζουν καλύτερα τις ποσότητες του φαγητού που καταναλώνουν.
- Στην καλύτερη διάθεση και συγκέντρωση.

Διάλειμμα: Σχολικό κολατσιό!



1. Φρούτο και μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης.
2. Κομμένα λαχανικά και τυρί χαμηλών λιπαρών.
3. Κομμένα λαχανικά με ντιπ γιαουρτιού.
4. Ψωμί ολικής άλεσης με μαργαρίνη χαμηλών λιπαρών ή ταχίνι και μέλι ή μαρμελάδα.
5. Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με φρούτο.
6. Ψωμί ολικής άλεσης με τυρί χαμηλών λιπαρών.
7. Φυσικός χυμός και ψωμί ή κράκερ ολικής άλεσης.
8. Αποξηραμένα φρούτα και ξηροί καρποί.
9. Φρούτο και σπιτικό κέικ με αλεύρι ολικής άλεσης.

Σχολικό κολατσιό

Εάν δεν πεινάω πολύ...



Τρώω ένα τρόφιμο από τις εξής ομάδες τροφίμων:

Δημητριακά ή Φρούτα-Λαχανικά ή Γαλακτοκομικά

Σχολικό κολατσιό

Εάν πεινάω πολύ...



Συνδυάζω τρόφιμα από 2 ομάδες τροφίμων:

Δημητριακά ή Φρούτα-Λαχανικά ή Γαλακτοκομικά

Μεσημεριανό πιάτο!



Απογευματινό σνακ



Και το απογευματινό...

...όπως το δεκατιανό!



ή



ή



ή



ή



Βραδινό πιάτο!



Με τον όρο **τρόφιμα τύπου fast food** εννοούμε τα τρόφιμα που παρασκευάζονται και σερβίρονται πολύ γρήγορα, ικανοποιώντας το αίσθημα της πείνας και της πληρότητας υπερβολικά γρήγορα. Για παράδειγμα: πίτσα, σουβλάκι, χάμπουργκερ, τυρόπιτα, πατάτες τηγανητές, καρμπονάρα κα.

Τα γεύματα εκτός σπιτιού είναι οτιδήποτε καταναλώνεις μακριά από την τραπεζαρία του σπιτιού σου (πχ ταβέρνα, εστιατόριο, ταχυφαγείο, πιτσαρία).



Γνωρίζετε ό,τι τα γεύματα τύπου fast food και εκτός σπιτιού είναι:

- πλούσια σε θερμίδες, λίπος (ιδιαίτερα κορεσμένο λίπος), χοληστερόλη, αλάτι και ζάχαρη
- φτωχά σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες.
- & δεν πληρούν τις συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες στα θρεπτικά συστατικά.

1. Περιορίστε ή υλοποιείστε με μέτρο την κατανάλωση έτοιμων φαγητών και τις επισκέψεις σας σε ταχυφαγεία, εστιατόρια, ταβέρνες, πιτσαρίες.

Μην τα απαγορεύσετε / απορρίψετε τελείως, για το αποτέλεσμα θα είναι αντίθετο.

Προτιμήστε να καλέσετε συγγενείς και φίλους στο σπίτι σας για φαγητό.

2. Φτιάξτε μόνοι σας τα αγαπημένα φαγητά των παιδιών που καταναλώνουν εκτός σπιτιού (πχ σουβλάκια, πίτσα, πατάτες τηγανητές κα). Πειραματιστείτε σε νόστιμες και υγιεινές γευστικές προτάσεις. Γλιτώνετε χρόνο, χρήμα και σίγουρα έχετε καλύτερη ποιότητα ζωής.

3. Επιλέξτε σημεία
εστίασης τα οποία προσφέρουν
και εναλλακτικές υγιεινές
επιλογές.

4. Προσοχή στα τρόφιμα τα οποία διατίθενται στα σχολικά κυλικεία. Η ετοιμασία σπιτικού σνακ για το παιδί σας, ενδείκνυται.

5. Προσοχή στις προσφερόμενες μερίδες των φαγητών που καταναλώνονται εκτός σπιτιού.

Προτιμήστε τις 'παιδικές μερίδες' και μην παρασύρεστε από τις προσφορές.

Απαιτήστε να υπάρχει διατροφική σήμανση στα έτοιμα φαγητά

6. Εφαρμόστε καθημερινά τις αρχές της σωστής διατροφής ώστε να γίνετε παράδειγμα προς μίμηση στα παιδιά σας.

- 7.** Συνδυάστε το φαγητό εκτός σπιτιού με εξωτερική σωματική δραστηριότητα π.χ. με περίπατο πριν ή μετά.

2. Συμβουλές για οικογενειακά γεύματα

- ✓ Προσπάθησε να τρώτε πρωινό όλοι μαζί και τα σαββατοκύριακα το γεύμα να έχει μεγαλύτερη χρονική διάρκεια.
- ✓ Προσπάθησε να καταναλώνετε τουλάχιστον ένα γεύμα της ημέρας όλη η οικογένεια μαζί.
- ✓ Να τρώτε όλοι καθισμένοι στο τραπέζι με κλειστή την τηλεόραση





Τα οικογενειακά γεύματα σε ευχάριστο περιβάλλον
σχετίζονται με ορθότερες διατροφικές συνήθειες στη μετέπειτα ζωή του παιδιού
και νικούν την παχυσαρκία.



Παρά τα εμπόδια είναι εφικτός ένας υγιεινός τρόπο ζωής που περιλαμβάνει ισορροπημένη διατροφή και ήπια σωματική δραστηριότητα

Ακόμα και **μικρές αλλαγές** στον τρόπο ζωής → διαφορά τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.

Σύμμαχος στην προσπάθεια αυτή είναι και ο *περίγυρός τους, & η κοινωνία ολόκληρη*

Είναι απαραίτητος ο συνδυασμός:

Εκπαίδευσης

Κινήτρων

Ανάπτυξη ρεαλιστικών στόχων

μείωση



Σερφάρισμα στο διαδίκτυο, τηλεθέαση, video και computer παιχνίδια, να κόβεται κανείς περισσότερο από 30 λεπτά/ φορά

Άσκηση

2-3 φορές/ εβδομάδα

Παιχνίδι / ψυχαγωγία:
χορός, μίνι γκολφ, μπόουλινγκ...



Δύναμη και ευελιξία:
πολεμικές τέχνες, πους απς, εξάσκηση με βάρη...

3-3 φορές/ εβδομάδα



Τουλάχιστον 20 λεπτά
αερόβια άσκηση:
ποδήλατο, κολύμπι, τρέξιμο, ζωνρά περπάτημα, σκιανόκι, skateboard...

Οργανωμένα σπορ:
βόλεις, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, τένις, καλυμμπήριο...



Καθημερινά



περπάτημα από/προς το σχολείο, αγύρισμα υποδηματίου, χρήση σκάλας έναντι ανελκυστήρα, βόλτα το σκύλο, βοήθεια προς τους γονείς για τις δουλειές του σπιτιού...



Τι να κάνεις μόνος σου:
Κοιλιακούς, σουπιάκια με μπάλα μπάσκετ.



Τι να κάνεις με τους γονείς:
Ποδήλατο, βόλτα το σκύλο, βόλτα στο πάρκο, περπάτημα στην εξοχή.



Τι να κάνεις με τους φίλους σου:
Μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεις, κυνηγητό, κρυφό, μπάλα στο πάρκο ή στην πιλατή/αυλή του σπιτιού.

Η άσκηση...



Σε βοηθά να
συγκεντρώνεσαι



Σε βοηθά να
διατηρείς το
βάρος σου
σταθερό



Σου
προσφέρει
καλύτερο
ύπνο



Σε γεμίζει
αυτοπεποίθηση



Σε ανακουφίζει
από το άγχος



Σου χαρίζει
χαρά και
πρέμια

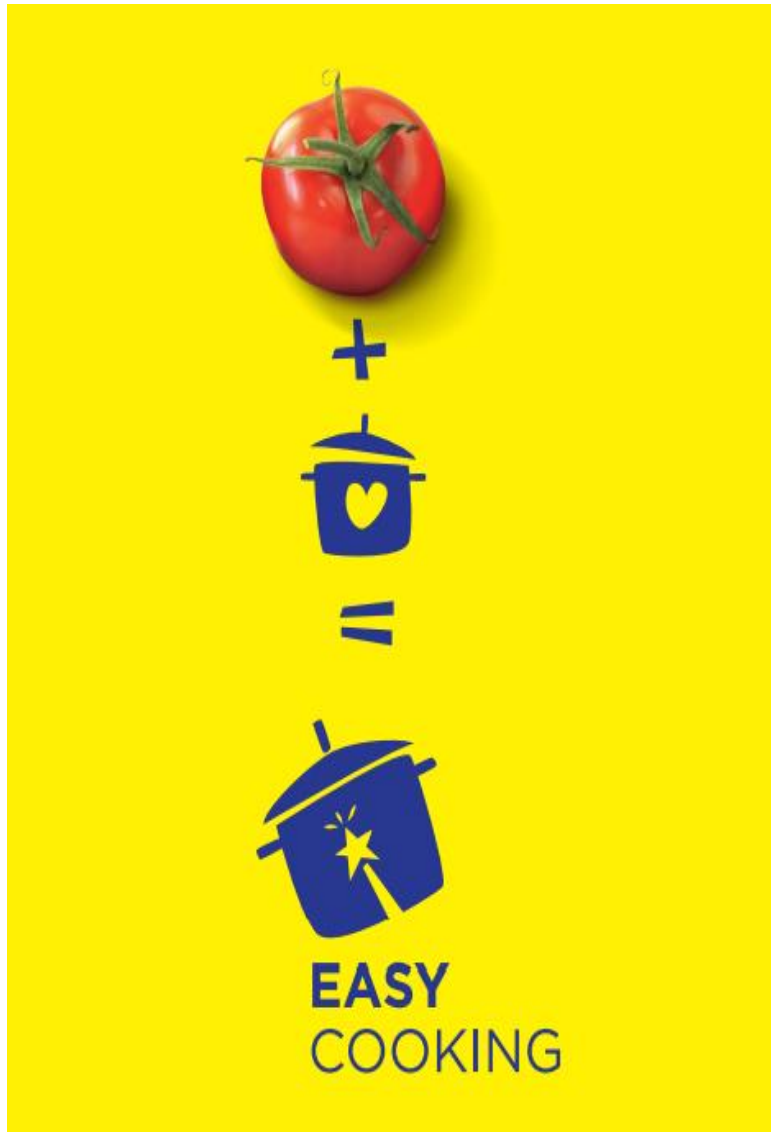
Για να τα θυμάμαι...



Τουλάχιστον 1 ώρα άσκηση
κάθε μέρα



Λιγότερο από 2 ώρες
καθιστικές δραστηριότητες
κάθε μέρα



Easy Cooking

Βιβλίο συνταγών για ανθρώπους με νοητική αναπηρία

Αθήνα 2019

Εργαστήρι Ειδικής Αγωγής Μαργαρίτα