**Παιδική Διατροφή : 5+1 απλοί τρόποι για να αποφύγουμε την παχυσαρκία στο παιδί**

Η Παιδική Παχυσαρκία έχει πάρει τις τελευταίες δεκαετίες διαστάσεις επιδημίας εμφανίζοντας κατακόρυφη αύξηση παγκοσμίως με το ποσοστό της να «σκαρφαλώνει» στον αιώνα μας στο 18- 20% των παιδιών και εφήβων.

Όπως είναι αναμενόμενο, η χώρα μας δεν εξαιρείται του κανόνα και, παρόλο που τα καταγεγραμμένα στοιχεία δεν είναι πολλά, η καθημερινή κλινική πράξη αλλά και όσες μελέτες γίνονται δείχνουν ότι περίπου 1 στα 3 με 1 στα 5 άτομα παιδικής / εφηβικής ηλικίας στη χώρα μας είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο!

Τα προβλήματα που δημιουργεί η αύξηση του βάρους στο παιδί ή/ και στον έφηβο επιδρούν όχι μόνο στην παρούσα φάση αλλά και στη μετέπειτα ενήλικο ζωή του, δημιουργώντας αρνητική παρακαταθήκη για τη λειτουργία τόσο μεμονωμένων ζωτικών οργάνων όσο και του οργανισμού συνολικά. Ένα παχύσαρκο παιδί θα καταλήξει με, σχεδόν , μαθηματική ακρίβεια σε έναν παχύσαρκο ενήλικα- λένε οι μελέτες- και η βεβαιότητα αυξάνεται όσο νωρίτερα στη ζωή έχει εμφανισθεί η παχυσαρκία.

Επιγραμματικά , το υπερβολικό βάρος οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αντίστασης στην ινσουλίνη, Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου 2 , Αρτηριακής Υπέρτασης, Καρδιαγγειακής νόσου, αυξημένης χοληστερίνης, Υπνικής Άπνοιας, προβλήματα οστών και αρθρώσεων.

Σε αυτά έρχονται να προστεθούν και τα προβλήματα ψυχολογικής φύσεως, αφού το παιδί μπορεί να αναπτύξει αρνητική εικόνα για τον εαυτό του αλλά και να δεχτεί επικριτικά σχόλια για την εμφάνισή του (bullying), να περιθωριοποιηθεί/ να απορριφθεί από τους συνομήλικους του με αρνητικότατες επιπτώσεις και στις κοινωνικές και σχολικές του επιδόσεις.

Παρά τις συνεχείς ενημερωτικές εκστρατείες και προσπάθειες των Φορέων Υγείας, τα ποσοστά συνεχίζουν παγκοσμίως να αυξάνονται, φτάνοντας το 2012 σε νέα επίπεδα ρεκόρ, 30% των παιδιών και εφήβων παγκοσμίως.

Από όλα τα παραπάνω γίνεται ξεκάθαρη η μεγάλη ανάγκη για πρόληψη και περιορισμό της παχυσαρκίας.

Τί , λοιπόν, μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε τα παιδιά να διατηρήσουν ένα φυσιολογικό βάρος;

Οδηγίες υπάρχουν πολλές αλλά προσπαθώντας να κρατήσουμε 5+1 απλά- εφικτά και βασικά βήματα θα λέγαμε τα εξής:

Βήμα 1ο εγκαταστήστε τις «καλές διατροφικές συνήθειες» από νωρίς! Όσο πιο σωστά μάθει ένα παιδί να τρώει από μικρό, τόσο πιο πιθανό είναι να διατηρήσει αυτή την καλή συνήθεια και μεγαλώνοντας. Επιλέξτε σωστές τροφές, φάτε όλοι μαζί, επιτρέψτε στο παιδί να συμμετέχει στην προετοιμασία του φαγητού αλλά και στην αγορά των προϊόντων, διαλέξτε και φάτε φρούτα και λαχανικά καθημερινά.

Βήμα 2ο  τρώτε απ’ όλες τις τροφές ακόμα και αυτές που ,ενώ είναι πλούσιες σε θρεπτικά, σας φαίνονται «περίεργες» όπως π.χ η κινόα, ο λωτός, το αβοκάντο, τα berries. Βρείτε καινούριες συνταγές ή εντάξτε τες σε παλιά αγαπημένα σας φαγητά για να τα ανανεώσετε και να τα αναβαθμίσετε διατροφικά!!! Ο Παιδίατρος – ειδικά αν έχει εξειδικευτεί σε θέματα διατροφής- μπορεί να σας βοηθήσει και να σας κατευθύνει σε αυτό.

Βήμα 3ο τηρήστε το πρόγραμμα των 5 γευμάτων- πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό για όλη την οικογένεια! Πάρτε πρωινό όλοι μαζί όσο πιο συχνά γίνεται! Είναι το γεύμα που στη χώρα μας παραλείπεται συστηματικά και συγχρόνως το γεύμα που οι μελέτες δείχνουν ότι φορτίζει ενεργειακά τον οργανισμό μας για όλη την ημέρα. Μάθατε στα παιδιά σας να παίρνουν πρωινό από μικρή ηλικία- είναι δώρο που θα τους χαρίσετε για όλη τους τη ζωή!

Βήμα 4ο Αποφύγετε την κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού- γρήγορου φαγητού- σνακ με αλάτι/ επεξεργασμένα τρόφιμα *αλλά* μην κάνετε τα παιδιά σας να νιώθουν αντικοινωνικά ή καταπιεσμένα . Έτσι, όταν βρεθείτε σε ένα πάρτι ή μια εκδήλωση που έχει απ’ αυτές τις κατηγορίες τροφών μην αρχίσετε τα «μη» και «δεν κάνει» . Προσπαθήστε να είναι με μέτρο αλλά αφήστε το παιδί σας να φάει αν το ζητήσει… Ωραία θα ήταν, φυσικά, να εκλείπουν και από εκεί αυτές οι τροφές, αλλά δεν είναι πάντα εφικτό. Την επόμενη φορά που θα κάνετε πάρτι, ωστόσο, σκεφτείτε ότι γίνεται και χωρίς πατατάκια και αναψυκτικά αλλά με φρέσκους χυμούς και υγιεινά σνακ ( που είναι τόσα πολλά που θα μπορούσαν να αποτελούν ένα άρθρο/ μια συζήτηση από μόνα τους).

Βήμα 5ο κάντε την άσκηση καθημερινή αγαπημένη οικογενειακή συνήθεια! Είτε με τη μορφή παιχνιδιού είτε ως περίπατος με γρήγορο περπάτημα είτε ως κάποια αθλητική δραστηριότητα για τα μεγαλύτερα παιδιά, βάλτε την κίνηση στην καθημερινότητά σας!

+1 και για το, τέλος, μια συμβουλή! Αγαπήστε το νερό! Ο οργανισμός μας αποτελείται περίπου κατά τα τρία τέταρτα από νερό. Η ενυδάτωση είναι καθοριστική για τη λειτουργία όλων των ζωτικών οργάνων ενώ συγχρόνως παίζει σημαντικό ρόλο στην απομάκρυνση των τοξινών και βλαβερών συστατικών. Υπολογίστε τις ημερήσιες ανάγκες των παιδιών σας – ο Παιδίατρος μπορεί να σας βοηθήσει σε αυτό- και προσπαθήστε να καλύπτονται συστηματικά!

Το φαγητό είναι μια από τις απολαύσεις της ζωής και για τη χώρα μας ένα βασικό μέσο κοινωνικοποίησης και διασκέδασης. Ας δώσουμε στα παιδιά μας τις βάσεις ώστε να το απολαμβάνουν ωφελώντας τους οργανισμό τους.

**Καραχανίδη Ελένη**

**Παιδίατρος**

**Ειδικευμένη σε Διαταραχές Λόγου- Ομιλίας –Σίτισης**

**Εξειδικευμένη επιμόρφωση σε Diet & Nutricion**