

Χρήσιμες διατροφικές συμβουλές για ένα καλό σχολικό ξεκίνημα

Με την άφιξη του Σεπτεμβρίου αρχίζουν και μπαίνουν σε λειτουργία όλοι οι μηχανισμοί προετοιμασίας των γονιών για τη νέα σχολική χρονιά των παιδιών τους. Κάποια από τα βασικότερα στοιχεία που συνθέτουν αυτή τη προετοιμασία είναι η αγορά του νέου εξοπλισμού της σχολικής χρονιάς, η επαναφορά του πρωινού ξυπνήματος, το πρόγραμμα δραστηριοτήτων, η γνωριμία με τους καινούριους συμμαθητές και τη δασκάλα και πολλά άλλα μικροπράγματα που θα σημάνουν με τη σειρά τους την έναρξη της σχολικής χρονιάς.

Ένα θέμα που απασχολεί κάθε οικογένεια αλλά συνήθως δεν αντιμετωπίζεται με τη σοβαρότητα που του αρμόζει είναι η διατροφή των παιδιών. Καθημερινά προκύπτουν ερωτήματα τα οποία δεν βρίσκουν εύκολα τη λύση τους μέσα στους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας και καταλήγουν τελικά τα διατροφικά θέματα να είναι ένα άλυτο πρόβλημα για τους γονείς.

Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Θα ήθελα να σας επισημάνω λοιπόν ότι η σωστή διατροφή αποτελείται από μικρά λιθαράκια τα οποία στο σύνολό τους συνθέτουν μια ολοκληρωμένη καθημερινή διατροφή, η οποία με τη σειρά της προάγει την υγεία και την ευεξία μας.

Τα παιδιά χρειάζονται μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (τα βασικότερα είναι το ασβέστιο και ο σίδηρος στις μικρές ηλικίες) προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού τους για ανάπτυξη και υγεία. Με την έναρξη του σχολείου αυξάνονται και οι φυσικές τους δραστηριότητες κατ'επέκταση αυξάνονται και οι ενεργειακές τους ανάγκες. Ας μιλήσουμε, λοιπόν, πιο αναλυτικά για τα σημεία κλειδιά της διατροφής.

Η σημαντικότερη συμβουλή όλων είναι ότι τα παιδιά καθρεφτίζουν τις συνήθειες των γονιών τους, δηλαδή αν θέλετε το παιδί σας να τρώει σωστά και πλήρη γεύματα θα το καταφέρετε αν κάνετε και εσείς το ίδιο. Αφού ξεπεράσουμε το πρώτο και δυσκολότερο εμπόδιο, οι υπόλοιπες συμβουλές έχουν πιο πρακτικό χαρακτήρα. Είναι πάρα πολύ βασικό τα παιδιά να έχει τακτικά γεύματα μέσα στην ημέρα τους. Με αυτό τον τρόπο μπορούν να καλύψουν τις ενεργειακές τους ανάγκες. Όταν λέω τακτικά γεύματα αναφέρομαι σε πέντε γεύματα. Το πρώτο και απαραίτητο γεύμα είναι το πρωινό, ακολουθούν το δεκατιανό, το μεσημεριανό, το απογευματινό και το βραδινό.

Το πρωινό είναι το πρώτο και βασικό γεύμα της ημέρας το οποίο ξυπνάει τον οργανισμό μας, ενεργοποιεί τις διανοητικές μας λειτουργίες και μας δίνει ενέργεια και ζωντάνια. Όλα τα παιδιά δεν έχουν την ίδια ανάγκη να καταναλώσουν το πρωινό γεύμα και γι'αυτό είναι το μόνο γεύμα που προσαρμόζεται περισσότερο από τα υπόλοιπα στη προτίμηση του παιδιού. Συνήθως αποτελείται από γάλα και τόστ αλλά μπορεί να ποικίλει ανάλογα με τις προτιμήσεις.

Τα μη κύρια γεύματα, το δεκατιανό και το απογευματινό είναι γρήγορα σνακ όπως φρούτα, τόστ, χυμοί, ξηροί καρποί, που μπορεί να έχει το παιδί μαζί του.

Τα κύρια γεύματα μεσημεριανό και βραδινό είναι καλό να αποτελούνται από το κυρίως πιάτο και μια σαλάτα.

Σε αυτό θα ήθελα να τονίσω τη σημασία του σωστού συνδυασμού των τροφών. Το πιο συχνό διατροφικό λάθος είναι ο συνδυασμός πρωτεϊνών με υδατάνθρακες, δηλαδή ένα τυπικό γεύμα κρέατος με πατάτες. Ο συνδυασμός αυτός δυσκολεύει την πέψη των τροφών από τον οργανισμό και αποθηκεύεται πιο εύκολα σε λίπος. Καλύτερα, η κάθε ομάδα από αυτές να συνδυάζεται με λαχανικά που έχουν ουδέτερο χαρακτήρα.

Η μεγαλύτερη βαρύτητα του διαιτολογίου πρέπει να δίνεται σε τροφές όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα δημητριακά, το ψάρι και τα πουλερικά, λιγότερο τα γαλακτοκομικά προϊόντα, και τέλος το κόκκινο κρέας. Ουσιαστικά αυτή η σειρά είναι ίδια με αυτή της διατροφικής πυραμίδας που προτείνεται από γνωστά πανεπιστήμια όπως το Harvard και αρμόδιους οργανισμούς.

Απαραίτητο συστατικό της ισορροπημένης διατροφής είναι η καθημερινή κατανάλωση νερού, περίπου 8-10 ποτήρια ημερησίως

Μην ξεχνάτε ότι το φαγητό γίνεται σε πολλούς ανθρώπους η διέξοδος από το άγχος και τη μη συναισθηματική πληρότητα, είναι σημαντικό λοιπόν να βρίσκουν οι γονείς όσο μπορούν περισσότερο χρόνο για να γεματίζει όλη η οικογένεια μαζί και το φαγητό να διατηρήσει στη ζωή των παιδιών το ρόλο που του αρμόζει.

Αυτές είναι κάποιες πολύ βασικές και χρήσιμες συμβουλές ώστε η καθημερινή διατροφή των παιδιών σας να μπορεί να πάρει μια κατεύθυνση και να σας βοηθήσει να οργανώσετε καλύτερα τα γεύματά τους. Μην ξεχνάτε ότι η σωστή διατροφή είναι ο δομικός λίθος για καλύτερη υγεία, ψυχική ηρεμία και πνευματική διαύγεια. Αξίζει να επενδύσετε σε αυτήν για την ανάπτυξη των παιδιών σας.



Συμβουλίδη Μαριτίνα MSc

Σωματική Ψυχοθεραπεύτρια Bodynamic &

Σύμβουλος Ενεργειακής Διατροφολογίας

www.anatasi.gr