

## Διατροφή στη προσχολική ηλικία I

(ηλικία 12 μηνών- 2 ετών)

Στην ηλικία αυτή επιδιώκουμε να περάσουν τα βρέφη και τα νήπια από το στάδιο των αλεσμένων γευμάτων που παρασκευάζονται ειδικά γι αυτά, στο φαγητό της οικογένειας.

Η διατροφή σε αυτή την ηλικία πρέπει να λαμβάνει υπόψη μια σειρά από παραμέτρους. Οι γονείς και όσοι φροντίζουν μικρά παιδιά συχνά ξεχνούν ότι το γεύμα δεν έχει μόνο σκοπό να «θρέψει» το παιδί. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει σε πολλά από τα έντυπα που εκδίδει για το σκοπό αυτό, ότι η διαδικασία του φαγητού είναι μια διαδικασία που πρέπει να δίνει χαρά και αγάπη στο παιδί, εκτός από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στο φαγητό. Οι παρακάτω λοιπόν παράμετροι πρέπει να λαμβάνονται υπόψη:

### 1. Είδος γευμάτων.

Τα παιδιά πλέον έχουν δοκιμάσει τροφές από όλες τις κατηγορίες και επομένως μπορούν να τις εντάξουν όλες στο διαιτολόγιό τους. Εξαιρέση σε αυτό αποτελούν βεβαίως τα παιδιά με ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες π.χ. αλλεργίες, χαμηλό βάρος που πρέπει να λαμβάνουν εξατομικευμένες διατροφικές οδηγίες. Το είδος και η συχνότητα των τροφών που πρέπει να λαμβάνει ένα παιδί δίνονται αναλυτικά στον πίνακα που ακολουθεί.

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	Τι προσφέρει	ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ
Γάλα, τυρί, γιαούρτι	Ενέργεια, ασβέστιο, πρωτεΐνη & βιταμίνες συμπλ. Β	2-3	½-1 φλιτζάνι γάλα/γιαούρτι, 40gr τυρί
Δημητριακά (ψωμί, δημητριακά, ρύζι, μακαρόνια, αρακάς, πατάτες, καλαμπόκι)	Ενέργεια, Υδατάνθρακες, λίγη πρωτεΐνη. Πατάτες, βιταμίνη c Πολλά δημητριακά είναι εμπλουτισμένα σε σίδηρο και φυλλικό οξύ	3-6	½ φλιτζάνι ή ½ φέτα
Λαχανικά	Πράσινα φυλλώδη: σίδηρος Πορτοκαλί-κίτρινα : βιταμίνη Α Ντομάτα βιταμίνη c	2-5	1-2 κ.σούπας
Φρούτα	Εσπεριδοειδή βιταμίνη c, διευκολύνουν την απορρόφηση σιδήρου ιδιαίτερα από όσπρια και πράσινα λαχανικά	2-3	1-2 κ.σούπας

Κρέας-αυγά-ψάρι-κοτόπουλο-όσπρια	Πρωτεΐνη , σίδηρος, ψευδάργυρος Συκώτι = βιταμίνη Α Κρόκος βιταμίνη Α και πρωτεΐνη Όσπρια : πρωτεΐνη και σίδηρος σε ορισμένα	1-2	1 αυγό, ½ φλιτζάνι όσπρια, 85 γραμ, κρέας, κοτόπουλο, ψάρι
----------------------------------	---	-----	--

Φλιτζάνι=240ml

## 2. Αριθμός γευμάτων

**Σαν γενική οδηγία τα παιδιά πρέπει να λαμβάνουν τρία κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδυνό) και 2-3 καθορισμένα μικρά γεύματα - σνακς- δεκατιανό, απογευματινό και προ ύπνου, εφόσον το επιθυμούν**

Αυτό το χρονοδιάγραμμα είναι ιδιαίτερα βοηθητικό κοντά στην ηλικία των 2 ετών και σε όλη τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας, οπότε τα παιδιά συχνά εμφανίζουν απροθυμία να τρώνε πολύ και προτιμούν να τρώνε μικρότερη ποσότητα σε συχνά γεύματα.

Ο αριθμός αυτός γευμάτων εξασφαλίζει 550 θερμίδες επιπλέον από τα περίπου 500 ml γάλακτος που το παιδί πίνει σε αυτή την ηλικία.

## 3. Ποσότητα γευμάτων.

Τι σημαίνει «μερίδα» για κάθε ηλικία? Ο παπάνω πίνακας θα σας βοηθήσει να εκτιμήσετε την ποσότητα από τις βασικές ομάδες τροφών που καταναλώνουν τα παιδιά.

Σαν γενικός κανόνας η ποσότητα του κύριου γεύματος είναι μεταξύ 180-240 ml σε αυτή την ηλικία

## 4. Υφή γεύματος.

Ανάλογα με τον αριθμό των δοντιών που διαθέτουν, τα νήπια πλέον μπορούν να μεταβούν σε μερικώς αλεσμένα τρόφιμα και στη συνέχεια σε «ψιλοκομμένα». Αυτό ισχύει σε όλα τα γεύματα. Πολλοί γονείς έχουν την εσφαλμένη εντύπωση ότι π.χ. η φρουτόκρεμα πρέπει να προσφέρεται πάντα λιωμένη, ενώ τα παιδιά μπορούν να φάνε πλέον ψιλοκομμένα φρούτα.

## 5. Χρόνος γευμάτων.

Το κάθε κύριο γεύμα ή ενδιάμεσο γεύμα πρέπει να έχει κατά το δυνατό συγκεκριμένη ώρα που προσφέρεται και συγκεκριμένη διάρκεια. Ως προς την ώρα, κάποτε θα υπάρξουν παρεκκλίσεις από τη ρουτίνα και αυτό δεν πειράζει, αρκεί να μη συμβαίνει εξακολουθητικά. Επίσης τα γεύματα πρέπει να έχουν συγκεκριμένη διάρκεια: τα γεύματα που διαρκούν περισσότερο από 30-45 λεπτά, κουράζουν όλους και καμιά φορά κάνουν το παιδί χειριστικό προς αυτούς που το προσέχουν. Επίσης η βιασύνη, που δείχνουν καμιά φορά οι ενήλικες, ώστε το παιδί να τελειώσει το γεύμα του μπορεί να το οδηγήσει να αναπτύξει αρνητική στάση απέναντι στο φαγητό.

6. Τρόπος φαγητού.

Όπως και οι μεγάλοι έτσι και το παιδί χρειάζεται τον κατάλληλο χώρο και τον εξοπλισμό για να φάει. Καλό είναι τα κύρια γέυματα να προσφέρονται όταν το παιδί κάθεται στο ατομικό του τραπέζακι. Σιγά σιγά το παιδί θα πρέπει να ενθαρρύνεται να φάει με το δικό του κουτάλι, έστω και εάν αυτό δημιουργεί ακαταστασία. Ο γονιός ή τα μεγαλύτερα αδέρφια θα μπορούσε να του κάνει παρέα στη διάρκεια του φαγητού, ή ακόμα εάν είναι δυνατό το βρέφος να τρώει την ίδια ώρα με την υπόλοιπη οικογένεια. Λίγο αργότερα το κάθισμα του παιδιού μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να έρθει «στο τραπέζι των μεγάλων».

Είναι φανερό ότι με όλους τους παραπάνω τρόπους ο γονιός προσπαθεί να «εκπαιδεύσει» το μικρό παιδί να έχει μια καλή συμπεριφορά στο φαγητό.