

ΕΥΖΗΝ
Για Παιδιά

Οδηγός
διατροφής και
φυσικής
δραστηριότητας



Το E.Y.Z.H.N. είναι πρόγραμμα του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων που στοχεύει στη διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες στο επίπεδο της Πρωτοβάθμιας φροντίδας, οι οποίες αποσκοπούν στην προσφορά γνώσεων, την καλλιέργεια δεξιοτήτων και τη δημιουργία υπηρεσιών για το παιδί, το σχολείο αλλά και την οικογένεια, με άξονα τη διαμόρφωση μιας υγιεινής στάσης ζωής.



Με την ευγενική χορηγία της ΟΠΑΠ Α.Ε. μία εταιρία μία ιδέα καλό για όλους



Παχυσαρκία στην Παιδική Ηλικία

Η εμφάνιση και ραγδαία αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας οφείλεται σε συνδυασμό παραγόντων, που κυρίως αφορούν αλλαγές στο ευρύτερο περιβάλλον, και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής. Για παράδειγμα, η ενασχόληση των παιδιών με ολοένα και περισσότερες καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια) έχει σαν αποτέλεσμα αφενός να εκτίθενται σε πληθώρα διαφημίσεων για πλούσιου θερμιδικού περιεχομένου σνακ, αφετέρου να περιορίζουν τη φυσική τους δραστηριότητα. Επιπλέον, η παιδική διατροφή χαρακτηρίζεται τα τελευταία χρόνια από τη συχνή κατανάλωση πρόχειρου φαγητού και αναψυκτικών, ενώ πολλά από τα παχύσαρκα παιδιά παραλείπουν την κατανάλωση πρωινού γεύματος. Αναπληρώνουν έτσι, τη χαμηλή ενεργειακή πρόσληψη το πρωί με την κατανάλωση σνακ χαμηλής θρεπτικής αξίας το υπόλοιπο της ημέρας.

Αρκετοί λόγοι κάνουν επιτακτική την ανάγκη παρέμβασης στα παχύσαρκα παιδιά, εφόσον η παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει σχεδόν όλα τα συστήματα του οργανισμού. Το υπερβάλλον βάρος έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση πολλών προβλημάτων υγείας, όπως ψυχοκοινωνικά (χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική απομόνωση, στιγματισμός, κατάθλιψη), αναπνευστικά (άπνοια ύπνου, άσθμα), γαστρεντερικά (γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, λιπώδης διήθηση του

ήπατος, χολοιλιθίαση), μυοσκελετικά (πλατυποδία, εξάρθρωση αστραγάλων, κάταγμα πήχη), καρδιαγγειακά (υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, αθηροσκλήρωση), ενδοκρινολογικά (ινσουλινοαντίσταση, δυσανοχή γλυκόζης, διαβήτη τύπου II, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών). Η εμφάνιση των προβλημάτων μπορεί να είναι μακροπρόθεσμη καθώς είναι πιθανόν τα παιδιά αυτά να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες. Η πιθανότητα αυτή αυξάνεται με την ηλικία και το βαθμό παχυσαρκίας του παιδιού.



Η παρέμβαση για αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στα παιδιά φαίνεται να είναι απαραίτητη, καθώς η θεραπεία της παχυσαρκίας των ενηλίκων δεν είναι εύκολη υπόθεση. Οι περισσότερες ευκαιρίες που έχουν τα παιδιά για αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας, τα «βιολογικά» πλεονεκτήματα που έχουν έναντι των ενηλίκων (λιγότερα λιπώδη κύπαρα, σωματική ανάπτυξη) και το γεγονός ότι είναι πιο εύκολο να αλλάξουν τις συνήθειες διατροφής και άσκησης σε σύγκριση με τους ενήλικες, είναι κάποια από τα πλεονεκτήματα που έχουν τα παιδιά ως πληθυσμός παρέμβασης για τη ρύθμιση του σωματικού τους βάρους.

Στη συνέχεια θα αναφερθούμε στις πιο σημαντικές συνήθειες διατροφής αλλά και φυσικής δραστηριότητας οι οποίες μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη διατήρηση ενός επιθυμητού σωματικού βάρους, αλλά και στη διασφάλιση μιας φυσιολογικής ανάπτυξης.

Αποκτήστε την καλύτερη συνήθεια για την οικογένεια σας!

Όλοι, λίγο έως πολύ, γνωρίζουν την αξία του πρωινού στη διαμόρφωση ενός υγιούς τρόπου ζωής. Πόσοι όμως έχουν εντάξει στην καθημερινότητα της οικογένειας τους αυτήν την πολύτιμη συνήθεια; Όλο και περισσότερες μελέτες δείχνουν πως το πρωινό γεύμα συχνά λείπει από την καθημερινή διατροφή των παιδιών, ενώ ακόμα κι όταν υπάρχει είναι ελλιπές.

Παράλληλα, η λίστα με τα οφέλη από τη λήψη πρωινού συνεχώς μεγαλώνει. Φαίνεται πως τα παιδιά που παίρνουν πρωινό έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα, αφού αποφεύγουν την υπερκατανάλωση φαγητού στα επόμενα γεύματα. Επίσης, προσλαμβάνουν συνολικά λιγότερο λίπος στη διατροφή τους, και καλύπτουν τις ανάγκες τους στα περισσότερα θρεπτικά συστατικά στη διάρκεια της μέρας. Το πρωινό γεύμα όμως συνδέεται και με καλύτερη απόδοση στο σχολείο, πράγμα που φαίνεται απόλυτα κατανοητό, αρκεί να σκεφτούμε πόσες ώρες έχει μείνει ο οργανισμός μας χωρίς ενέργεια, αλλά συνεχίζοντας να «δουλεύει» κατά τη διάρκεια της νύχτας.



Για ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό κάθε μέρα:

•Συνδυάστε τρόφιμα από την ομάδα των δημητριακών (ψωμί, δημητριακά, φρυγανιές κλπ), την ομάδα των πρωτεϊνών (γάλα, γιαούρτι, τυρί, αβγό) και την ομάδα των φρούτων/λαχανικών (φρέσκα φρούτα, φυσικό χυμό, αποξηραμένα φρούτα. λαχανικά). Συνδυάζοντας τρόφιμα τουλάχιστον από 2 από τις 3 ομάδες έχετε πετύχει ένα επαρκές πρωινό.

•Επιλέγετε συχνότερα δημητριακά ολικής άλεσης και αποφύγετε αυτά με την προσθήκη ζάχαρης.

•Τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λίπος μπορεί να αποτελούν μια εναλλακτική, τόσο για σας όσο και για παιδιά άνω των 2 ετών.

•Μην ξεχνάτε ότι εσείς είστε το παράδειγμα! Για να πείσετε το παιδί σας να βάλει το πρωινό στη ζωή του πρέπει να πειστείτε εσείς πρώτα! Ξεκινώντας από το Σαββατοκύριακο όπου υπάρχει περισσότερος χρόνος, δημιουργήστε ένα ευχάριστο περιβάλλον και επιδιώξτε να πάρετε πρωινό μαζί με όλη την οικογένεια.

•Αλλάζτε το! Γνωρίζετε καλύτερα από τον καθένα πόσο απαιτητικοί καταναλωτές είναι τα παιδιά. Για να μείνουν πιστοί στο πρωινό τους γεύμα, πρέπει να είναι εύκολο, γρήγορο αλλά κυρίως νόστιμο!

•Εάν το παιδί δεν συνηθίζει να τρώει καθόλου πρωινό, ξεκινήστε με ένα μόνο τρόφιμο και τη συνήθεια να το καταναλώσει καθισμένο στο τραπέζι.

•Εμπλέξτε τα παιδιά στην παρασκευή του πρωινού γεύματος, και δώστε τους σχετικές ευθύνες και αρμοδιότητες! Η άμεση ενασχόλησή τους θα αυξήσει την πιθανότητα να καταναλώσουν ό,τι ετοίμασαν, γιατα ίδια ή και για τους άλλους.

•Μην ξεχνάτε πως κάθε αρχή είναι και δύσκολη. Ξεκινήστε με μικρές και σταδιακές αλλαγές, μέχρι να καταφέρετε να καθιερώθει η συνήθεια του πρωινού καθημερινά.



Σύμφωνα με την γνωστή παροιμία, ένα μήλο την ημέρα εξασφαλίζει μια καλύτερη υγεία. Αν την παραφράσουμε λίγο, βάζοντας στη θέση του μήλου μια ποικιλία από φρούτα, τότε και η επιστημονική κοινότητα θα συμφωνήσει απόλυτα ότι τα οφέλη είναι πολλά και σημαντικά!

Γιατί να τρώμε φρούτα;

Τα φρούτα είναι κατ' αρχήν μια πολύ καλή πηγή ενέργειας και ταυτόχρονα άριστη πηγή κάποιων βιταμινών. Επιπλέον, είναι πλούσια σε ανόργανα στοιχεία, διαιτητικές ίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών συμβάλλει στη μείωση εμφάνισης πολλών χρόνιων νόσων, αλλά και στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

Ποια φρούτα να προτιμούμε;

Η απάντηση είναι στην ποικιλία. Κάθε φρούτο ή ομάδα φρούτων ξεχωρίζει για κάποιο ή κάποια θρεπτικά συστατικά. Για αυτό, μόνο η κατανάλωση ποικιλίας φρούτων εξασφαλίζει επάρκεια στις περισσότερες βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Ένας, όμως, διαχωρισμός που αξίζει ίσως να γίνει είναι ανάμεσα στα εποχιακά και μη φρούτα. Στις μέρες μας, δυστυχώς, η

διάκριση αυτή έχει σχεδόν καταργηθεί, αφού με την εξέλιξη στις συνθήκες παραγωγής τα περισσότερα φρούτα είναι διαθέσιμα το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου. Παρ' όλα αυτά, τα εποχιακά φρούτα συγκεντρώνουν μερικά πλεονεκτήματα. Είναι συχνά πιο γευστικά, σίγουρα πιο φθηνά, ενώ η ύπαρξη των κατάλληλων κλιματολογικών συνθηκών μας δίνει περισσότερες πιθανότητες να έχουν καλλιεργηθεί με τη λιγότερη δυνατή παρέμβαση. Επιπλέον, τα φρούτα κάθε εποχής είναι ένας ευχάριστος τρόπος να διδαχθούν τα παιδιά τα γνωρίσματα της εποχής (κλίμα, θερμοκρασία κ.λπ.), παράλληλα με τις ιδιαιτερότητες της καλλιέργειας της γης και των φρούτων.

Σε ποια μορφή είναι καλύτερα;

Η σειρά προτίμησης είναι: φρέσκο φρούτο, φρέσκος χυμός, έτοιμος χυμός. Η κατανάλωση του φρούτου ως στέρεου τροφίμου πλεονεκτεί από τη μορφή του σε χυμό. Οι χυμοί είναι πλούσιοι θερμιδικά, πιο εύπεπτοι από ότι ολόκληρο το φρούτο, χάνουν μεγάλο μέρος των διαιτητικών ινών και προσφέρουν μικρότερο αίσθημα κορεσμού. Ως εκ τούτου, μια μερίδα χυμού αντιστοιχεί σε δύο ή και τρεις μερίδες φρούτου, και χρειάζεται μέτρο, προκειμένου η κατανάλωση των χυμών να μην οδηγεί σε υπερβολική ενεργειακή πρόσληψη. Ειδικότερα για τους χυμούς εμπορίου, υπάρχει διάκριση που καταγράφεται στην ετικέτα τους, με τους φυσικούς χυμούς να υπερτερούν έναντι των φρουτοποτών ή των νέκταρ. Σε κάθε περίπτωση όμως ενδέχεται να περιέχουν συντηρητικά, χρωστικές, αρωματικές ύλες και άλλα βελτιωτικά γεύσης.

Πάντως, η κατανάλωση φρουτοχυμών είναι κυρίαρχη στις συνήθειες των παιδιών και αποτελούν εύκολη λύση για τους γονείς, ενώ η κατανάλωση των φρέσκων φρούτων είναι που χρειάζεται ενίσχυση. Θα πρέπει, λοιπόν, οι ενήλικες να αναζητούν τρόπους να γίνουν ελκυστικά τα φρούτα στα παιδιά, να τα έχουν διαθέσιμα και εύκολα προσβάσιμα, να μην δίνουν άμεσα την εναλλακτική του χυμού και, βεβαίως, να καταναλώνουν και οι ίδιοι.

Η σημασία του κατάλληλου περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια του γεύματος.

Η ποιότητα του φαγητού είναι βασικό μέλημα κάθε γονιού. Πέρα όμως από το τι τρώνε τα παιδιά είναι σημαντικό και το πώς τρώνε. Ξεκινώντας από τις μικρές ηλικίες, είναι χρήσιμο να διαμορφώσουν τα παιδιά τις σωστές συνήθειες γύρω από το φαγητό ή αλλιώς τις «συνθήκες του τρώγειν».

Καταρχήν είναι σημαντικό τα παιδιά να τρώνε πάντα σε χώρο



ειδικά διαμορφωμένο για φαγητό, όπως η κουζίνα ή η τραπεζαρία, και όσο και αν ακούγεται αυτονόητο, θα πρέπει να κάθονται στην καρέκλα, και όχι για παράδειγμα να είναι όρθια ή σε κίνηση. Αυτό θα τα βοηθήσει να διαμορφώσουν μια περισσότερο υγιή και ισορροπημένη σχέση με το φαγητό και να μην συνδυάζουν το φαγητό με άλλες δραστηριότητες της μέρας τους (π.χ. παιχνίδι, παρακολούθηση ταινίας στην τηλεόραση κ.α.). Συνοδευτικά, οι

άλλες συνθήκες που πρέπει να πληρούνται την ώρα του γεύματος είναι τα παιδιά να χρησιμοποιούν τα κατάλληλα σκεύη, να τρώνε δηλαδή από το πιάτο τους, με τα δικά τους μαχαιροπίρουνα, και όχι τσιμπολογώντας απευθείας από τις πιατέλες ή την κατσαρόλα, ή να τρώνε με τα χέρια. Έτσι, η διαδικασία του φαγητού δεν είναι μια γρήγορη και βιαστική κατανάλωση ενέργειας. Αντίθετα, τα παιδιά μαθαίνουν να τρώνε αργά, να αισθάνονται το πότε χόρτασαν και να έχουν τον έλεγχο του τι τρώνε.

Μια ακόμα πολύ σημαντική συνήθεια γύρω από την ιεροτελεστία του φαγητού, είναι να μην κάνουμε κάτι άλλο παράλληλα. Για τα παιδιά αυτό είναι τις περισσότερες φορές η τηλεόραση, αλλά και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής ή το διάβασμα. Μάλιστα αρκετές φορές οι γονείς ενθαρρύνουν αυτήν την συνήθεια, διότι το να αποσπάσουν την προσοχή του παιδιού από το φαγητό τους διευκολύνει σε κάποιες περιπτώσεις. Για

παράδειγμα, είναι πιο εύκολο να ταΐσεις ένα μικρό παιδί που είναι απορροφημένο να βλέπει κινούμενα σχέδια ή να «ξεγελάσεις» έτσι ένα μεγαλύτερο παιδί να φάει ένα φαγητό που δεν είναι στις προτιμήσεις του.

Στην πραγματικότητα με αυτόν τον τρόπο «εκπαιδεύουμε» το παιδί να τρώει ασυναίσθητα, χωρίς να δίνει την παραμικρή



προσοχή στο φαγητό του και κάτι τέτοιο έχει διπό αποτέλεσμα. Συχνότερα, οδηγεί σε υπερκατανάλωση θερμίδων, αφού όντας απορροφημένο σε κάτι άλλο, αγνοεί τα σήματα κορεσμού που το ίδιο του το σώμα στέλνει, είναι πιθανόν όμως να οδηγήσει και στο αντίθετο αποτέλεσμα. Μπορεί δηλαδή, το παιδί να αφήσει το φαγητό του, ενώ αργότερα προσπαθώντας να ικανοποιήσει την πείνα του, να επιλέξει χαμηλότερης θρεπτικής αξίας τρόφιμα.

Επιπλέον, η τηλεθέαση κατά τη διάρκεια του φαγητού έχει ως συνέπεια να συνδέονται τα δύο γεγονότα, με αποτέλεσμα κάθε φορά που βλέπει το παιδί τηλεόραση αυτό να διεγείρει την επιθυμία για φαγητό, και αντίστροφα. Είναι ξεκάθαρο ότι το να συνδέεται το φαγητό με άλλες καταστάσεις, ευχάριστες ή μη, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη διαχείριση του βάρους στην παιδική ηλικία -και ακόμα περισσότερο στην ενήλικη ζωή- όπου πια οι συνήθειες αυτές έχουν καθιερωθεί και είναι πολύ δύσκολο να τροποποιηθούν.

Συνοψίζοντας, στις αρμοδιότητες του γονιού σε σχέση με τη διατροφή του παιδιού του, πέρα από την ευθύνη να παρέχει τα κατάλληλα τρόφιμα, περιλαμβάνεται και η ευθύνη να εξασφαλίζει ένα ήρεμο και φιλικό για την κατανάλωση φαγητού περιβάλλον. Οι ενδεδειγμένες συνθήκες του τρώγειν μπορεί να ευνοηθούν όταν βρίσκεται όλη η οικογένεια μαζί γύρω από το τραπέζι. Είναι σημαντικό ως γονείς να επιδιώκετε τουλάχιστον ένα γεύμα της ημέρας να καταναλώνεται με όλα τα μέλη της οικογένειας μαζί. Αφενός θα έχετε μια ευκαιρία να διδάξετε άμεσα και αποτελεσματικά, αποτελώντας πρότυπο στα παιδιά σας τις σωστές διατροφικές συνήθειες, αφετέρου το οικογενειακό τραπέζι, κάτω από τις σωστές προϋποθέσεις, μπορεί να συμβάλλει συνολικά στην υγιή ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.

Μετατρέψτε τα Ψώνια στο Σουπερμάρκετ σε ... Ευκαιρία για Δατροφική Εκπαίδευση!

Το σουπερμάρκετ σάς προσφέρει μια κατάλληλη ευκαιρία, για να βοηθήσετε το παιδί σας να εξοικειωθεί με τα τρόφιμα, να συγκρίνει και να επιλέξει τα πιο υγιεινά, και γενικότερα να εμπλακεί στη διαδικασία αγοράς τους. Όμως, καθώς το σουπερμάρκετ είναι ένα συναρπαστικό μέρος για τα μικρά παιδιά, μερικές φορές τα ψώνια μαζί τους μπορεί να είναι δύσκολα. Ένας συντονισμός των ενεργειών και η εμπλοκή του παιδιού σε όλη τη διαδικασία, μπορούν να βοηθήσουν, ώστε η επίσκεψη στο σουπερμάρκετ να είναι και αποδοτική και επιμορφωτική.

Πριν ξεκινήστε...

- Προσπαθήστε να μην πάτε για ψώνια όταν βιάζεστε ή το παιδί σας είναι κουρασμένο ή πεινασμένο. Στην τελευταία περίπτωση, μπορείτε να του φτιάξετε ένα σνακ πριν βγείτε από το σπίτι.

- Κάντε μια λίστα αγορών πριν πάτε για ψώνια και ζητήστε από το παιδί σας να βοηθήσει. Για παράδειγμα, μπορείτε να του ζητήσετε να ρίξει μια ματιά στα ντουλάπια ή στο ψυγείο και να σας πει ποια είδη τροφίμων λείπουν. Προσπαθήστε πάντα η λίστα σας να συμπεριλαμβάνει τα φρούτα και τα λαχανικά. Όταν κάνετε τη λίστα, μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί σας να σας πει τις προτιμήσεις του από τα φρούτα και τα λαχανικά της εποχής.

Κατά τη διάρκεια των αγορών...

- Επιτρέψτε στο παιδί σας να συμμετέχει στα ψώνια. Μπορεί να κρατάει τη λίστα, να αναζητά και να ελέγχει τα είδη τροφίμων όταν ψωνίζετε, ή να βάζει τα τρόφιμα στο καρότσι. Μάθετε στο παιδί σας να διαβάζει τις ετικέτες των τροφίμων και να βαθμολογεί τα διαφορετικά προϊόντα (π.χ. τα δημητριακά ολικής άλεσης έναντι

άλλων δημητριακών, τρόφιμα χωρίς πρόσθετα σάκχαρα, κ.α.). Επίσης, μπορείτε σαν παιχνίδι να ζητήσετε από το παιδί σας να βρει τα δημητριακά με «τουλάχιστον 6 γραμμάρια φυτικών ινών ανά 100 γραμμάρια προϊόντος» ή με τα ελάχιστα σάκχαρα. Μην ξεχνάτε ότι οι ετικέτες τροφίμων είναι σημαντικές για να κάνετε υγιεινές επιλογές κάτα τη διάρκεια των αγορών.

• Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να επιλέγει τα φρούτα και τα λαχανικά. Βοηθήστε το παιδί να κάνει σοφές επιλογές. Εάν χρειαστεί, μπορείτε να του δώσετε επιλογές, π.χ. ρωτώντας το “μπανάνες ή μήλα;”. Εάν το παιδί περιορίζει τον εαυτό του μόνο σε ένα φρούτο ή λαχανικό, μπορείτε για παράδειγμα να του ζητήσετε να επιλέξει φρούτα ή λαχανικά από τρία διαφορετικά χρώματα ή να σας δείξει το φρούτο ή το λαχανικό που δεν έχει δοκιμάσει ξανά.



- Προσπαθήστε να αποφύγετε τα πράγματα που δεν θέλετε να αγοράσετε. Εάν το παιδί σας θέλει να αγοράσετε κατι που δεν είναι στη λίστα, μπορείτε να του υπενθυμίσετε ότι αγοράζετε μόνο όσα είναι σε αυτή. Η αποφυγή των διαδρόμων με τα τρόφιμα που μπορεί να προκαλέσουν δύσκολα διαχειρίσιμες αντιδράσεις είναι μια καλή λύση.

Επιστρέφοντας...

- Μην ξεχάσετε να ευχαριστήσετε το παιδί σας για τη βοήθεια που προσέφερε.

- Μπορείτε να πείτε ότι ακόμα χρειάζεστε τη βοήθειά του και να τακτοποιήσετε μαζί τα τρόφιμα.

- Καθώς το επόμενο στάδιο μετά την αγορά και αποθήκευση των τροφίμων είναι το μαγείρεμα, μπορείτε, τέλος, να ρωτήσετε το παιδί σας εάν θέλει να συμμετέχει στην προετοιμασία ή το μαγείρεμα του φαγητού.

Η Άσκηση ως Μέσο Αντιμετώπισης της Παιδικής Παχυσαρκίας

Συχνά επικρατεί η λανθασμένη άποψη ότι η μάχη ενάντια στην παιδική παχυσαρκία δίνεται και περιορίζεται «εντός της κουζίνας». Κάτι τέτοιο δεν ισχύει απόλυτα και, προφανώς, για να υπάρξουν καλύτερα και πιο άμεσα αποτελέσματα, θα πρέπει να επεκταθεί και...σε άλλα μέρη, όπως το σαλόνι ή η παιδική χαρά. Με άλλα λόγια, η σωματική δραστηριότητα είναι ένα σημαντικό εφόδιο για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας, και θα μπορούσαμε να πούμε ότι συνίσταται από τρεις επιμέρους παραμέτρους.

- Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο** ότι η συμμετοχή σε αθλήματα βοηθάει σημαντικά στη μείωση του κινδύνου της παχυσαρκίας στα παιδιά. Η συντριπτική πλειονότητα των μελετών καταδεικνύει ότι τα παιδιά που συμμετέχουν σε κάποιο άθλημα έχουν

χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος (δηλ. και βάρος) σε σύγκριση με τα παιδιά που δεν συμμετέχουν. Συνεπώς, θα πρέπει οι γονείς να παροτρύνουν τα παιδιά τους και να υποστηρίζουν τις δοκιμές τους στο να βρουν πρώτα από όλα ένα άθλημα που τα ευχαριστεί, για να μπορέσουν να ασχοληθούν εντατικά με αυτό.

- Η καθημερινή σωματική δραστηριότητα** βοηθάει σημαντικά στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους. Με τον όρο σωματική δραστηριότητα, όμως, δεν νοούνται μόνο τα οργανωμένα αθλήματα, αλλά κάθε είδους κίνηση, όπως το περπάτημα και το

παιχνίδι. Είναι, λοιπόν, σημαντικό τα παιδιά να υποστηρίζονται ώστε να έχουν καθημερινά στη ζωή τους την κίνηση και να την υιοθετούν ως στάση ζωής. Οι δραστηριότητες που γίνονται με όλη την οικογένεια πάντα έχουν θετική επίδραση προς αυτή την κατεύθυνση, καθώς αφενός τα παιδιά πιο εύκολα και ευχάριστα συμμετέχουν, αφετέρου βλέπουν τους γονείς τους ως αντίστοιχα πρότυπα. Βεβαίως, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι το κάθε παιδί είναι ξεχωριστό και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται διαφορετικά, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το σωματικό του βάρος και άλλα χαρακτηριστικά που μπορεί να επηρεάζουν τη σχέση του με τη σωματική δραστηριότητα.

- Πέρα από την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, σημαντικό βήμα για την καλύτερη διαχείριση του σωματικού βάρους είναι **ο περιορισμός των καθιστικών δραστηριοτήτων**, με εξέχουσα την ενασχόληση με την οθόνη (π.χ. τηλεόραση, κινητό, υπολογιστής). Είναι αποδεδειγμένο ότι η παρακολούθηση τηλεόρασης είναι μια παθητική δραστηριότητα, η οποία ενισχύει τον καθιστικό τρόπο ζωής και συσχετίζεται ισχυρά με την αύξηση του σωματικού βάρους. Ο συχνός δε συνδυασμός της με την κατανάλωση πρόχειρου φαγητού αυξάνει εικθετικά τον κίνδυνο για πλεονάζον βάρος. Τα βιντεοπαιχνίδια και η υπερβολική χρήση υπολογιστών και κινητών σχετίζονται επίσης με αύξηση του κινδύνου παχυσαρκίας.

Συνεπώς, μια μείωση του χρόνου ενασχόλησης με την οθόνη και ένας καλύτερος προγραμματισμός στη διαχείρισή του θα έχει άμεση επίδραση και όφελος στην υγεία του παιδιού, ειδικά αν συνδυαστεί με αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.

Συνοψίζοντας, η συμμετοχή σε κάποιο άθλημα, η αύξηση εν γένει της σωματικής δραστηριότητας και ο περιορισμός του χρόνου οθόνης είναι τρία σημαντικά στοιχεία, τα οποία οι γονείς μπορούν να ενισχύσουν στη ζωή των παιδιών τους, ως εφόδια για τον καλύτερο έλεγχο του σωματικού τους βάρους.



Πόση Άσκηση Πρέπει να Κάνει το Παιδί μου;

Η ενασχόληση με την άσκηση και ένας δραστήριος τρόπος ζωής αποτελεί γενική σύσταση για όλο τον πληθυσμό, από τις μικρότερες μέχρι τις μεγαλύτερες ηλικίες. Οι γονείς συχνά αναρωτιούνται πόση ώρα και τι είδους άσκηση θα πρέπει να κάνει το παιδί τους, ώστε να καλύπτει τη σύσταση αυτή. Η απάντηση εξαρτάται μεν από την ηλικία του παιδιού, αλλά οι βασικές αρχές παραμένουν ίδιες. Για παράδειγμα, δεν υπάρχει μία μόνο μορφή άσκησης που να ενδείκνυται, αλλά «μετράνε» όλες, από την απλή καθημερινή μέχρι τις πιο οργανωμένες δραστηριότητες. Επίσης, αναλογιζόμενοι την άλλη όψη του νομίσματος, δηλαδή την καθιστική ζωή, καθώς ως ένα βαθμό «κλέβει» χρόνο από τον θεωρητικά διαθέσιμο για άσκηση, ως γενική σύσταση είναι ο κατά το δυνατόν περιορισμός της.

Μικρά παιδιά

Τα παιδιά μέχρι την ηλικία των 5 ετών που έχουν τη δυνατότητα να περπατάνε χωρίς βοήθεια θα πρέπει να κινούνται για **τουλάχιστον 3 ώρες** κάθε μέρα. Το παιχνίδι έχει τον κύριο λόγο στο να καλύψει το χρόνο αυτό. Ενεργητικά παιχνίδια, όπως στην παιδική χαρά, στο νερό, το τρέξιμο, η βόλτα στο πάρκο, το ποδήλατο, είναι η καλύτερη επιλογή για να παραμένουν τα παιδιά δραστήρια. Η πολύωρη ακινησία (παρακολούθηση τηλεόρασης-βιντεοπαιχνίδια, μεγάλες βόλτες με το καροτσάκι) θα πρέπει να αποφεύγεται.

Παιδιά και Έφηβοι

Για τα παιδιά άνω των 5 ετών μέχρι και την εφηβεία, οι συστάσεις των Διεθνών Οργανισμών προτείνουν **τουλάχιστον 1 ώρα** άσκησης την ημέρα. Η άσκηση αυτή θα πρέπει να περιλαμβάνει αερόβιες δραστηριότητες μέτριας κυρίως έντασης, οι οποίες να εναλλάσσονται με κάποιες έντονες δραστηριότητες (υψηλής έντασης), καθώς και με ασκήσεις ενδυνάμωσης του μυοσκελετικού συστήματος. Ως παραδείγματα αερόβιας άσκησης μέτριας έντασης προτείνονται το παιχνίδι στην παιδική

χαρά, το περπάτημα προς και από το σχολείο, μια βόλτα στο πάρκο, το ποδήλατο και άλλα. Δραστηριότητες μεγαλύτερης έντασης είναι αυτές που οδηγούν σε σημαντική αύξηση των παλμών της καρδιάς, και μερικές από αυτές είναι το κυνηγητό, η γυμναστική, τα περισσότερα ομαδικά αθλήματα, ο χορός. Το τρίτο είδος των ασκήσεων που συστήνονται είναι οι ασκήσεις ενίσχυσης του μυοσκελετικού συστήματος. Αυτές αναφέρονται στις δραστηριότητες που ασκούν δύναμη στα οστά και τους μυς του σώματος, όπως το σκοινάκι, το κουτσό, το τρέξιμο, ο χορός, η γυμναστική, οι πολεμικές τέχνες, καθώς και όλα τα αθλήματα περιλαμβάνουν συχνά άλματα (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση κλπ). Η έντονη σωματική δραστηριότητα όσο και οι ασκήσεις ενδυνάμωσης συστήνονται σε συχνότητα τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, η κάθε κατηγορία. Αυτή η ενασχόληση μπορεί να αποτελεί μέρος του καθημερινού 60λεπτου ή και να είναι επιπρόσθετη.

Πολλές από τις συνθήκες που θα επηρεάσουν τη σωματική δραστηριότητα των παιδιών σχετίζονται με αποφάσεις των γονέων. Για παράδειγμα, η μετακίνηση στο σχολείο, η βόλτα το απόγευμα, η γιγγαραφή σε κάποια ομάδα, και -ως σπουδαιότερη παράμετρος- η ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα των ίδιων των γονέων. Η τελευταία έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει σε πολύ μεγάλο βαθμό το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών, τόσο μέσω της εικόνας που δημιουργείται σε αυτά όσο και πρακτικά, καθώς τα παιδιά συμμετέχουν σε κάποια δραστηριότητα πιο εύκολα όταν συμμετέχει και ο γονιός. Οπότε, οι γονείς για να ενισχύσουν την ενασχόληση των παιδιών με τη σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά να ασκούνται και να διαμορφώνουν τις κατάλληλες συνθήκες, αλλά πρωτίστως να πρεσβεύουν ότι η σωματική δραστηριότητα είναι για τους ίδιους και τα παιδιά τους μια προτεραιότητα στην καθημερινή ζωή.

Κινητοποιήστε τα Παιδιά με Υπερβάλλον Βάρος να Ασκηθούν

Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι σε παιδιά με υπερβάλλον βάρος δεν αρέσει να ασκούνται. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες πολλές φορές μπορεί να μετατραπεί σε δυσάρεστη εμπειρία, στις περιπτώσεις που τα παιδιά αδυνατούν να ακολουθήσουν την ένταση ή τις απαιτήσεις της άσκησης. Ακόμα και η ελαφριά αθλητική ένδυση αναφέρεται από πολλά παιδιά ως ένα σημείο για το οποίο αισθάνονται άβολα ή δέχονται επικριτικά σχόλια.

Παρόλα αυτά, η απογοήτευση και η μη πραγματοποίηση οποιασδήποτε φυσικής δραστηριότητας δεν θα πρέπει να αποτελεί επιλογή. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που νιώθουν πιο σίγουρα για την ικανότητά τους να είναι σωματικά δραστήρια, έχουν και περισσότερες πιθανότητες να συνεχίσουν να γυμνάζονται. Συνεπώς, η **ενίσχυση της αυτοπεποίθησης** των παιδιών θα πρέπει να είναι το κυρίαρχο μέλημα των ενηλίκων, για να ενισχύσουν και την ενασχόληση με τη σωματική δραστηριότητα, ανεξάρτητα από το βάρος του παιδιού.

Προς αυτή την κατεύθυνση, παρουσιάζονται μερικά σημεία καίριας σημασίας σε σχέση με το ενδεδειγμένο είδος άσκησης:

• **Ευκολία στις ασκήσεις.** Σε όλα τα παιδιά αρέσει να θεωρούν ότι είναι ικανά και αποτελεσματικά να φέρουν εις πέρας μια δραστηριότητα. Συνεπώς προτείνετε δραστηριότητες που τεχνικά δεν είναι δύσκολες και δεν απαιτούν ιδιαίτερες επιδεξιότητες. Απλές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, η ποδηλασία και το κολύμπι, θα μπορούσαν να είναι μια καλή αρχή.

• **Προσοχή στην ένταση.** Παρότι οι συστάσεις για τα παιδιά αναφέρουν τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως μέτριας έντασης άσκηση, σε παιδιά με υπερβάλλον βάρος ακόμα και τα 10 λεπτά άσκησης σε μορφή παιχνιδιού θεωρούνται ικανά για να τα κινητοποιήσουν, να τα διασκεδάσουν και να τα κάνουν να αγαπήσουν τη φυσική δραστηριότητα. Προοδευτικά ο χρόνος αυτός μπορεί να αυξάνεται.

• **Αποφυγή ανταγωνιστικών παιχνιδιών.** Παιχνίδια που έχουν έντονο το στοιχείο του ανταγωνισμού ή απαιτούν ικανότητες που μπορεί να περιορίζονται από το υπερβάλλον βάρος θα πρέπει να αποφεύγονται, διότι μπορούν εύκολα να οδηγήσουν σε γρήγορο αποκλεισμό του παιδιού από το παιχνίδι, σε διακοπή της δραστηριότητας και άρα σε απογοήτευση.

• **Οι γονείς θα πρέπει να γυμνάζονται μαζί με τα παιδιά τους.** Ένας από τους καλύτερους αποδεδειγμένα τρόπους για να κινητοποιηθεί ένα παιδί να ασκηθεί περισσότερο, είναι να συμμετέχουν στη δραστηριότητα και οι γονείς του, να αποτελούν δηλαδή πρότυπα **με τη στάση τη δική τους**. Είναι σημαντικό, λοιπόν, για τα παιδιά να βλέπουν τους γονείς τους να είναι σωματικά δραστήριοι, αλλά και να ακολουθούν γενικότερα ένα υγιεινό τρόπο ζωής. Όταν μια οικογένεια γυμνάζεται μαζί, τα παιδιά νιώθουν πιο ασφαλή, και είναι σπάνιο -ειδικά για τα υπέρβαρα παιδιά- να αισθανθούν αποκλεισμένα.



ΑΣΚΗΣΗ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι ρυθμοί της καθημερινότητας περιορίζουν ασφυκτικά τον ελεύθερο χρόνο των γονιών και «ευνοούν» τον καθιστικό τρόπο ζωής τόσο για τους ίδιους όσο και για τα παιδιά τους. Παρόλα αυτά, είναι αποδεδειγμένο ότι η άσκηση έχει σημαντικότατα οφέλη για την υγεία του παιδιού, αλλά και για τη δημιουργία γερών θεμελίων για την υγεία του ως ενήλικας. Συνεπώς, η εύρεση έστω και λίγου χρόνου για σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να αποτελεί στόχο για μικρούς και μεγάλους. Ιδανικά, ο συνδυασμός γονιώς και παιδί σε οποιαδήποτε μορφή σωματικής δραστηριότητας (π.χ. περπάτημα, βόλτα με το σκύλο, ποδήλατο) προσφέρει πολλαπλά και σημαντικά οφέλη και στους δύο.

Είναι γνωστό ότι οι γονείς αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά



Γιατί είναι Σημαντικό να Γυμνάζεστε μαζί με τα Παιδιά;

τους. Συνεπώς, είναι σημαντικό τα παιδιά να βλέπουν τους γονείς τους να γυμνάζονται, να είναι καθημερινά δραστήριοι, να προσπαθούν να είναι υγιείς, με δύναμη και ενέργεια, έτσι ώστε να παρακινηθούν και τα ίδια να προσθέσουν κίνηση στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Επιπλέον, η συμμετοχή σε κάποια σωματική δραστηριότητα των γονέων μαζί με τα παιδιά αποτελεί έναν δημιουργικό τρόπο απασχόλησης και βελτιώνει την επικοινωνία μεταξύ τους.

Η συχνή άσκηση βοηθάει τόσο τους γονείς όσο και τα παιδιά να

αναπτύξουν νέους διαύλους επικοινωνίας, να ενισχύσουν το δέσμο μεταξύ τους, να μειώσουν το άγχος και την πίεση που έχουν από την καθημερινότητά τους και, εντέλει, να νιώθουν καλύτερα για τον εαυτό τους, αλλά και για τον συνασκούμενό τους. Οι μεν γονείς νιώθουν ευχάριστα για το ρόλο που επιτελούν και που συμμετέχουν στη σωστή ανάπτυξη των παιδιών τους, τα δε παιδιά νιώθουν ασφάλεια και χαρά που ασκούνται με τους γονείς στο πλάι τους.

Επιπρόσθετα, ιδιαίτερη σημασία έχει το γεγονός ότι η κοινή προσπάθεια γονιού και παιδιού για την επίτευξη του εκάστοτε στόχου κατά την πραγματοποίηση κάποιας δραστηριότητας (π.χ. περπάτημα μέχρι την πλατεία ή μπάσκετ για μισή ώρα) ενισχύει την επιμονή, τη συγκέντρωση και την αυτοπεποίθηση και των

δύο.

Αξίζει, τέλος, να σημειωθεί ότι για τα παιδιά η άσκηση θα πρέπει να γίνεται με μορφή παιχνιδιού και όχι με ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Ο σκοπός θα πρέπει να είναι η διασκέδαση, με τελικό αποτέλεσμα την προσφορά χαράς και την επιθυμία επανάληψης της δραστηριότητας. Με τον τρόπο αυτό αυξάνονται και οι πιθανότητες τα παιδιά να υιοθετήσουν μια θετική στάση απέναντι στην άσκηση, την οποία θα ακολουθούν και στην ενήλικη ζωή τους.

