

Συμβουλές - Συστάσεις

## Παιδιά ηλικίας 6-9 ετών

---

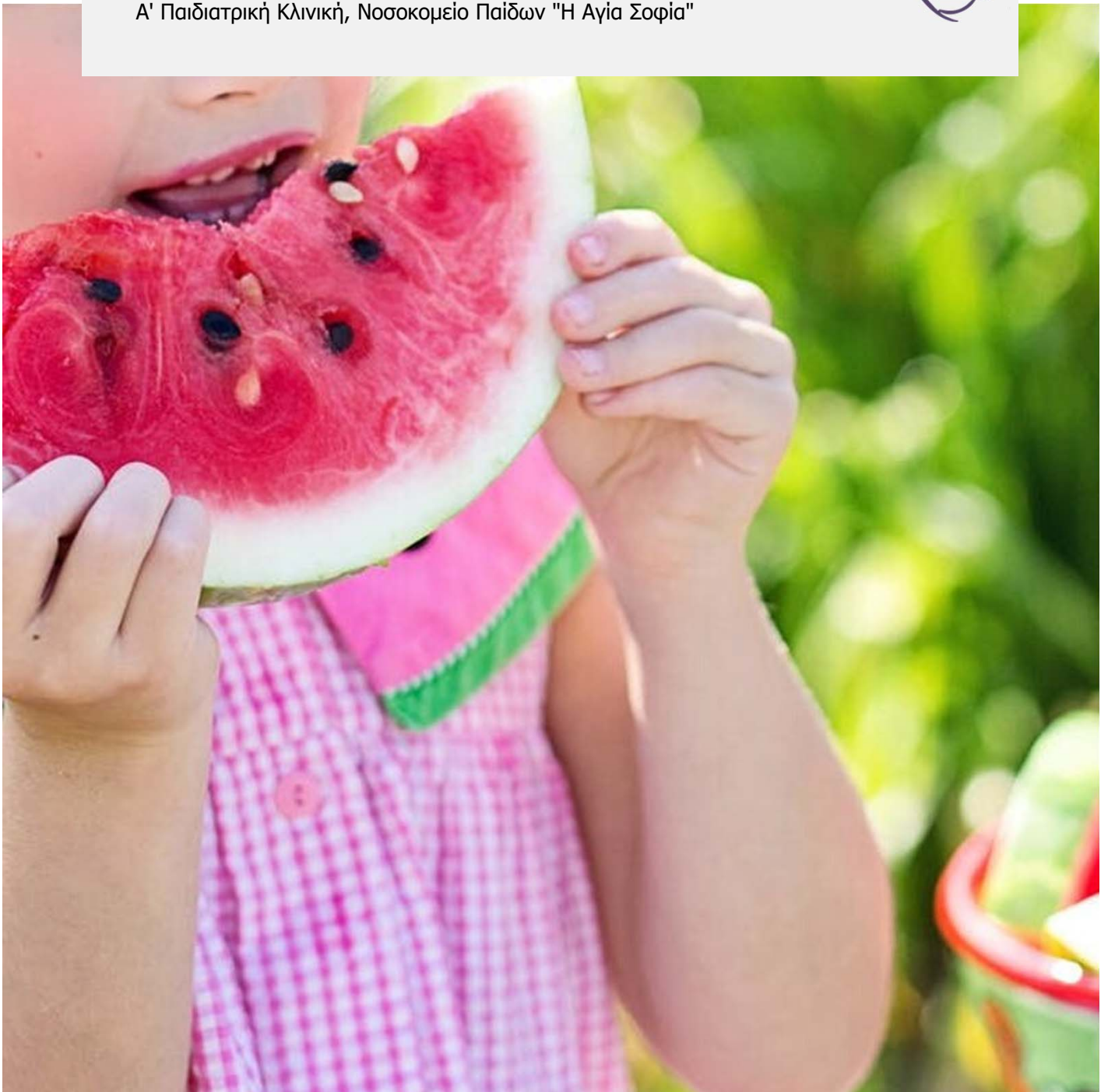
Δρ. Ευαγγελία Χαρμανδάρη

MD, MSc, PhD, MRCP(UK), CCST(UK)

Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας

Ιατρική Σχολή Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Α' Παιδιατρική Κλινική, Νοσοκομείο Παιδων "Η Αγία Σοφία"



## Παιδιά ηλικίας 6 – 9 ετών

### Πληροφορίες για την αύξηση, το βάρος και την εικόνα σώματος του παιδιού σας

Σε αυτή την περίοδο της ζωής του παιδιού σας, το βάρος του αυξάνεται κατά 3 κιλά και το ύψος του κατά 5 εκατοστά περίπου ετησίως. Ο ρυθμός αυτός αύξησης είναι μικρότερος συγκριτικά με τα προηγούμενα χρόνια, αλλά παραμένει σταθερός μέχρι και την περίοδο της εφηβείας. Παράλληλα, η γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού σας εξελίσσεται με ραγδαίους ρυθμούς.

Σε αυτή την περίοδο της ζωής του, το παιδί σας αρχίζει να έχει μεγαλύτερη ενασχόληση με την εικόνα του σώματός του. Πιο συγκεκριμένα, και κυρίως προς το τέλος αυτής της περιόδου, τα κορίτσια μπορεί να αρχίσουν να ανησυχούν για το βάρος τους, με αποτέλεσμα να τρώνε λιγότερο, ενώ τα αγόρια μπορεί να ανησυχούν για το μέγεθος και τη δύναμη των μυών τους.

### Το παιδί σας είναι σημαντικό να τρέφεται σωστά σε αυτή την ηλικία για να εξασφαλιστούν οι προϋποθέσεις για:

- Βέλτιστη σωματική, γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη.
- Καλή σχολική επίδοση.
- Υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών που θα διατηρηθούν και στο μέλλον.
- Ένα υγιές σωματικό βάρος, μειώνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών στην ενήλικη ζωή του.

### Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να υιοθετήσει υγιεινές συνήθειες

- Διασφαλίστε την ύπαρξη ποικιλίας τροφίμων στο τραπέζι. Αν το παιδί σας αρνείται να καταναλώσει κάποιο τρόφιμο, μην αποθαρρύνεστε, καθώς μπορεί να χρειαστεί να εκτεθεί σε αυτό μέχρι και 10 φορές μέχρι να το αποδεχθεί.
- Ενθαρρύνετε και ενισχύστε θετικά το παιδί σας όταν επιλέγει να καταναλώσει υγιεινά τρόφιμα. Μην χρησιμοποιείτε επιβραβεύσεις με τη χρήση αλμυρών και γλυκών σνακ ή αυστηρή μεταχείριση για να πιέσετε το παιδί σας να φάει.
- Θέστε όρια στην κατανάλωση μη υγιεινών επιλογών που είναι πλούσια σε λιπαρά (π.χ. γλυκά, πατατάκια, γαριδάκια), επιτρέποντας του να καταναλώσει μόνο μια μικρή μερίδα περιστασιακά.
- Αποτελέστε πρότυπο για το παιδί σας καταναλώνοντας και οι ίδιοι κυρίως υγιεινές επιλογές τροφίμων (π.χ. φρούτα και λαχανικά).
- Φροντίστε όταν το παιδί σας καθίσει στο τραπέζι να είναι πεινασμένο και να αποφεύγει τα τακτικά τσιμπολογήματα μεταξύ των γευμάτων.

- Σερβίρετε στο παιδί σας το ίδιο γεύμα που θα καταναλώσει και η υπόλοιπη οικογένεια και μην προετοιμάσετε κάτι ξεχωριστό γι' αυτό.
- Διαμορφώστε ένα ήρεμο περιβάλλον κατά τη διάρκεια του γεύματος χωρίς την παρουσία τηλεόρασης, ραδιοφώνου ή έκθεσης σε οθόνες.
- Αφήστε το παιδί σας να εμπλακεί στη διαδικασία προετοιμασίας των γευμάτων, όπως στα ψώνια και στο μαγείρεμα.

### Συμβουλές διατροφής για το παιδί σας

- Προσφέρετε μικρά θρεπτικά γεύματα στο παιδί σας στη διάρκεια της ημέρας. Ιδανικά, μπορείτε να του σερβίρετε ημερησίως περίπου 3 κυρίως γεύματα και 1 με 2 μικρά ενδιάμεσα γεύματα, αφήνοντας ένα διάστημα 2-3 ωρών μεταξύ των γευμάτων.
- Δώστε τουλάχιστον 20-30 λεπτά στο παιδί σας για να καταναλώσει ένα γεύμα, ιδιαίτερα αν είναι κουρασμένο.

### Συστάσεις διατροφής για διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους

Το παιδί σας πρέπει να λαμβάνει καθημερινά ποικιλία τροφίμων από τις 5 βασικές ομάδες: Ομάδα δημητριακών και αμύλου, ομάδα λαχανικών, ομάδα φρούτων, ομάδα γαλακτοκομικών και ομάδα κρέατος.

Ομάδα τροφίμων	Συνιστώμενη ποσότητα/ημέρα	Μικρές συμβουλές
<b>Ομάδα γαλακτοκομικών</b>  1 μερίδα = 1 φλιτζάνι (250mL) γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γρ) ή 30 γρ (1 φέτα) τυρί	2-3 μερίδες	Προτιμήστε τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών (1,5-2% λιπαρά)
<b>Ομάδα λαχανικών</b>  1 μερίδα = 150-200γρ. ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά	1-2 μερίδες	Προτιμήστε λαχανικά εποχής και ποικιλίας χρωμάτων

<p><b>Ομάδα φρούτων</b></p> <p>1 μερίδα = 120-200γρ. φρούτου ή ½ φλιτζάνι χυμός ή αποξηραμένα φρούτα</p>	<p>1-2 μερίδες</p>	<p>Προτιμήστε φρούτα εποχής</p> <p>Προτιμήστε την κατανάλωση ολόκληρου φρούτου αντί για χυμού</p>
<p><b>Ομάδα Δημητριακών και αμύλου</b></p> <p>1 μερίδα = 1 φέτα ψωμί ή ½ φλιτζάνι δημητριακά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά</p>	<p>4-5 μερίδες</p>	<p>Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης</p> <p>Προτιμήστε προϊόντα που είναι χαμηλά σε αλάτι, λίπος και ζάχαρη</p>
<p><b>Ομάδα κρέατος και οσπρίων</b></p> <p>1 μερίδα = 60-90γρ. κρέας (30-50 γρ.) ή 90-120γρ. όσπρια ή 90-120γρ. ψάρι ή 1 αυγό</p>	<p>Κρέας: 2-3 μερίδες/εβδομάδα Όσπρια: 3 μερίδες/εβδομάδα Ψάρια: 2-3 μερίδες/εβδομάδα Αυγά: 4-7 την εβδομάδα</p>	<p>Προτιμήστε τα άπαχα κομμάτια κρέατος αφαιρώντας την πέτσα και το ορατό λίπος</p> <p>Επιλέξτε να προσφέρετε το κόκκινο κρέας 1 φορά/εβδομάδα</p> <p>Επιλέξτε να προσφέρετε το λευκό κρέας 1-2 φορές/εβδομάδα</p> <p>Επιλέξτε να προσφέρετε τα όσπρια 2-3 φορές/εβδομάδα</p> <p>Επιλέξτε να προσφέρετε το ψάρι τουλάχιστον 2 φορές/εβδομάδα</p>
<p><b>Ομάδα ελαίων, γλυκών και σακχαρούχων ροφημάτων</b></p> <p>1 μερίδα = 1 κ.σ. ελαιόλαδο ή άλλο φυτικό έλαιο, μαργαρίνη ή βούτυρο ή 10-12 ελιές ή ½ κ.σ. ταχίνι ή 1 μικρή χούφτα ξηρών καρπών</p>	<p>2-3 μερίδες/ημέρα</p>	<p>Επιλέξτε τη χρήση ελαιόλαδου</p> <p>Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τα μπισκότα, τις καραμέλες, τα κρουασάν, τα κέικ και τη σοκολάτα</p> <p>Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο το βούτυρο, τις μαργαρίνες και τα fast-food</p>

<p><b>Ομάδα προστιθέμενων σακχάρων</b></p> <p>ζάχαρη, γλυκαντικές ύλες, σακχαρούχα ροφήματα</p>	<p>Αποφυγή</p>	<p>Αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα</p>
<p><b>ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΜΕ ΚΑΦΕΪΝΗ (Π.Χ. ΚΑΦΕ, ΤΣΑΪ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ) ΚΑΘΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ ΤΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ</b></p>		

### Φυσική δραστηριότητα

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα παιδιά αυτής της ηλικίας συνιστάται να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες διαβαθμισμένης έντασης (μέτριας ή υψηλής) **για τουλάχιστον 1 ώρα κάθε ημέρα**, ενώ καλό θα είναι να συμμετέχουν **τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα** σε υψηλής έντασης δραστηριότητες και δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τους μυς και τα οστά.

Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δίνεται στις μη ανταγωνιστικές, ελεύθερες, ψυχαγωγικές δραστηριότητες, που επιτρέπουν τη συμμετοχή όλων των παιδιών, ενισχύοντας τη σημασία της συμμετοχής και όχι της νίκης:

Περπάτημα μέχρι την αγορά ή το σχολείο	Τρέξιμο
Κολύμβηση	Βόλτα στη φύση
Ποδηλασία με όλη την οικογένεια	Παιδική χαρά

**\*\*Για την πραγματοποίηση των παραπάνω δραστηριοτήτων διασφαλίστε ότι ο χώρος που πραγματοποιούνται είναι ασφαλής.**

Ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης, βιντεοπαιχνιδιών, DVD ή ηλεκτρονικού υπολογιστή σε αυτή την ηλικία **είναι έως 2 ώρες την ημέρα** (ή όσο το δυνατόν λιγότερος).

### Ύπνος

Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά χρειάζονται 10-11 ώρες ύπνου συνολικά σε ένα 24ώρο.

Εξαιτίας της αύξησης των δραστηριοτήτων σε αυτή την ηλικία (π.χ. σχολείο, συμμετοχή σε αθλήματα, ενασχόληση με τηλεόραση, κτλ.), το παιδί σας μπορεί να δυσκολεύεται να κοιμηθεί ή να έχει εφιάλτες στη διάρκεια της νύχτας. Για να το βοηθήσετε:

- Διατηρήστε ένα σταθερό πρόγραμμα για τον ύπνο.
- Διαμορφώστε ένα ήρεμο περιβάλλον στο υπνοδωμάτιο του παιδιού σας (σκοτεινό και δροσερό) χωρίς την ύπαρξη τηλεόρασης!
- Αποφύγετε την έκθεση του παιδιού σε οθόνη τηλεόρασης, ηλεκτρονικού υπολογιστή, κινητού ή τάμπλετ τουλάχιστον 1 ώρα πριν τον ύπνο.

### Ενδεικτικά διαιτολόγια διαβαθμισμένων θερμίδων

Γεύματα	Διαιτολόγιο 1400 kcal	Διαιτολόγιο 1800 kcal
<b>Πρωινό</b>	1 φλιτζάνι γάλα ½ φλιτζάνι δημητριακά	1 φλιτζάνι γάλα ½ φλιτζάνι δημητριακά
<b>Δεκατιανό</b>	1 φρούτο μικρό κομμένο	1 φρούτο μικρό 1 τοστ ολικής άλεσης με 30 γρ. τυρί
<b>Μεσημεριανό</b>	Κοτόπουλο (90 γρ.) ψητό 1 πατάτα (30 γρ.) ψητή ½ φλιτζάνι λαχανικά 2 κ. γλ. ελαιόλαδο	Κοτόπουλο (90 γρ.) ψητό 1 φλιτζάνι μακαρόνια ½ φλιτζάνι λαχανικά 3 κ. γλ. ελαιόλαδο
<b>Απογευματινό</b>	½ φρούτο μικρό κομμένο σε κομμάτια 1 γιαουρτάκι	1 φρούτο μικρό 1 γιαουρτάκι
<b>Βραδινό</b>	1 φλιτζάνι λαχανικά ½ κ. γλ. ελαιόλαδο 1 τοστ ολικής με 30 γρ. τυρί ½ φλιτζάνι γάλα	1 φλιτζάνι λαχανικά 2 κ. γλ. ελαιόλαδο 1 φέτα ψωμί 30 γρ. τυρί 1 φλιτζάνι γάλα