

Συμβουλές - Συστάσεις

Παιδιά και Έφηβοι ηλικίας 9-12 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 και Έφηβοι ηλικίας 9 – 12 ετών

Σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία, για τα υπέρβαρα παιδιά ηλικίας άνω των 6 ετών, στόχος είναι η διατήρηση του σωματικού βάρους ή η πτωτική τάση του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) στις καμπύλες αύξησης. Για τα παχύσαρκα παιδιά, συνιστάται η σταδιακή απώλεια βάρους (όχι περισσότερο από 0,5 kg/μήνα), ενώ για αυτά των οποίων ο ΔΜΣ υπερβαίνει την 98^η εκατοστιαία θέση (ΕΘ), συνιστάται απώλεια βάρους η οποία δεν υπερβαίνει κατά μέσο όρο το 1 kg/εβδομάδα.

Συστάσεις για την 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	Συνιστώμενες μερίδες/ημέρα	Μικρές συμβουλές
Ομάδα γαλακτοκομικών 1 μερίδα = 1 φλιτζάνι (250mL) γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γρ) ή 30 γρ (1 φέτα) τυρί	3-4 μερίδες	Προτιμήστε τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών (1,5-2% λιπαρά)
Ομάδα λαχανικών 1 μερίδα = 150-200γρ. ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά	2-3 μερίδες	Προτιμήστε λαχανικά εποχής και ποικιλίας χρωμάτων
Ομάδα φρούτων 1 μερίδα = 120-200γρ. φρούτου ή ½ ποτήρι φυσικός χυμός ή	2-3 μερίδες	Προτιμήστε φρούτα εποχής Προτιμήστε την κατανάλωση ολόκληρου φρούτου αντί για χυμού

½ φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα		
Ομάδα Δημητριακών και αμύλου 1 μερίδα = 1 φέτα ψωμί ή ½ φλιτζάνι δημητριακά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά	5-6 μερίδες	Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης Προτιμήστε προϊόντα που είναι χαμηλά σε αλάτι, λίπος και ζάχαρη
Ομάδα κρέατος και οσπρίων 1 μερίδα = 90-120γρ. κρέας ή 120-150γρ. όσπρια ή 120-150γρ. ψάρι ή 1 αυγό	Κρέας: 2-3 μερίδες/εβδομάδα Όσπρια: τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα Ψάρια και θαλασσινά: 2-3 μερίδες/εβδομάδα Αυγά: 4-7 την εβδομάδα	Προτιμήστε τα άπαχα κομμάτια κρέατος (χωρίς πέτσα και ορατό λίπος) Επιλέξτε να προσφέρετε: <ul style="list-style-type: none"> • Κόκκινο κρέας: 1 φορά/εβδ. • Λευκό κρέας: 1-2 φορές/εβδ. • Όσπρια: 2 φορές/εβδομάδα • Ψάρι: 2 φορές/εβδομάδα
Ομάδα λιπών και ελαίων 1 μερίδα = 1 κ.σ. ελαιόλαδο ή άλλο φυτικό έλαιο, βούτυρο ή μαργαρίνη ή ½ κ.σ. ταχίνι ή 10-12 ελιές ή 1 μικρή χούφτα ξηρών καρπών	3-4 μερίδες	Επιλέξτε τη χρήση ελαιόλαδου ως κύρια πηγή λίπους Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο την κατανάλωση fast-food, τυποποιημένων γλυκών και αλμυρών τροφίμων (κρουασάν, σοκολάτες, κέικ, πατατάκια, γαριδάκια)
Ομάδα προστιθέμενων σακχάρων ζάχαρη, γλυκαντικές ύλες, σακχαρούχα ροφήματα	Αποφυγή	Αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα
ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΜΕ ΚΑΦΕΪΝΗ (Π.Χ. ΚΑΦΕ, ΤΣΑΪ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ) ΚΑΘΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ ΤΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ		

Φυσική δραστηριότητα

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα παιδιά από 5 ετών και άνω θα πρέπει να συμμετέχουν σε δραστηριότητες διαβαθμισμένης έντασης (μέτριας και υψηλής) **για τουλάχιστον 1 ώρα ημερησίως**, ενώ θα πρέπει να συμμετέχουν **τουλάχιστον 3 ημέρες εβδομαδιαίως** σε υψηλής έντασης δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τους μυς και τα οστά.

Οι παρατεταμένες περιόδους (δύο ώρες ή περισσότερο) αδράνειας αποθαρρύνονται, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των πρωινών ωρών. Ο χρόνος παρακολούθησης μπροστά σε οθόνη τηλεόρασης, ηλεκτρονικού υπολογιστή, κινητού ή τάμπλετ **είναι έως 2 ώρες την ημέρα**.

Ύπνος

Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά χρειάζονται 9-11 ώρες ύπνου συνολικά σε ένα 24ώρο.

Για να βοηθήσετε το παιδί σας να έχει έναν καλό και ποιοτικό ύπνο:

- 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 2400 kcal
Πρωινό	1 φλιτζάνι γάλα ½ φλιτζάνι δημητριακά	1 φλιτζάνι γάλα 1 φλιτζάνι δημητριακά
Δεκατιανό	1 φρούτο μικρό κομμένο	1 τοστ ολικής άλεσης με 30 γρ. τυρί
Μεσημεριανό	Κοτόπουλο (90 γρ.) ψητό 1 πατάτα (60 γρ.) ψητή ½ φλιτζάνι λαχανικά 2 κ. γλ. ελαιόλαδο	Ψάρι (140 γρ.) ψητό 2 πατάτες (120 γρ.) ψητές ½ φλιτζάνι λαχανικά 3 κ. γλ. ελαιόλαδο 1 φρούτο
Απογευματινό	1 φρούτο 1 γιαουρτάκι	1 φρούτο 1 γιαουρτάκι
Βραδυνό	1 φλιτζάνι λαχανικά ½ κ. γλ. ελαιόλαδο	½ φλιτζάνι λαχανικά 3 κ. γλ. ελαιόλαδο

1 τοστ ολικής με 30 γρ. τυρί
½ φλιτζάνι γάλα

1 τοστ ολικής με 30 γρ. τυρί
1 φλιτζάνι γάλα