

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα διατροφής για παιδιά: Πόσο νερό πρέπει να πίνουν ανά ηλικία, τι να τρώνε στις διακοπές

09/08/2023



ΕΦΗ ΦΟΥΣΕΚΗ



Οι χαλαροί ρυθμοί του καλοκαιριού επηρεάζουν και το πρόγραμμα διατροφής των παιδιών και εφήβων και το σωματικό τους βάρος. Διαιτολόγος-Διατροφολόγος μιλάει στο [ologyeia.gr](https://www.ologyeia.gr) και δίνει χρήσιμες συμβουλές για ένα ισορροπημένο και υγιεινό πρόγραμμα διατροφής για παιδιά και το καλοκαίρι.

Οι διακοπές του καλοκαιριού συνοδεύονται από αρκετό ελεύθερο χρόνο, αρκετές ώρες στη θάλασσα, αλλαγές στις συνήθειες της σωματικής δραστηριότητας και του ύπνου καθώς στο πρόγραμμα διατροφής καθώς και αρκετές ώρες ενασχόλησης με ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. ηλεκτρονικά παιχνίδια, κινητά τηλέφωνα, τηλεόραση και τάμπλετ), έλλειψη προγράμματος.

Όλες αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν το εβδομαδιαίο **πρόγραμμα διατροφής για παιδιά και εφήβους ή/και το σωματικό βάρος τους**, αναφέρει στο [ologyeia.gr](https://www.ologyeia.gr) η **Αθανασία Κυρκιλή**, MSc Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc Κλινικής Διατροφής, Υποψήφια Διαδάκτωρ Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου.

Πρόγραμμα διατροφής για παιδιά

Για να μπορέσει να διατηρήσει ένα παιδί και ένας έφηβος υγιεινές συνήθειες διατροφής στους χαλαρούς αυτούς ρυθμούς και να μην αυξηθεί το σωματικό του βάρος περισσότερο από το απαραίτητο, παρακάτω αναφέρονται μερικές συμβουλές που μπορούν να ακολουθήσουν οι γονείς και κηδεμόνες.

Πρωινό γεύμα

Προτιμήστε για το παιδί και εσάς ένα θρεπτικό και μετριασμένο πρωινό, το οποίο παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για την έναρξη της ημέρας και βοηθά στον έλεγχο της όρεξης.

Επαρκής ενυδάτωση: Πόσο νερό πρέπει να πίνει το παιδί;

Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να πίνουν αρκετό νερό σε όλη τη διάρκεια της ημέρας για τη γενικότερη υγεία τους. Το καλοκαίρι οι ανάγκες σε υγρά αυξάνονται, με αποτέλεσμα να είναι ακόμα πιο σημαντική η κατανάλωση νερού, καθώς η αφυδάτωση μπορεί να έχει πολλές ανεπιθύμητες συνέπειες για το σώμα. **Οι ημερήσιες ανάγκες των παιδιών σε υγρά, ανάλογα με την ηλικία τους, φαίνονται στον παρακάτω [πίνακα](#):**

1-2 ετών

- **Υγρά:** νερό, γάλα, ροφήματα, χυμοί, σούπες, κ.ά. 1 ποτήρι: 240 ml. 5 ποτήρια/ημέρα
- **Νερό:** 3-4 ποτήρια/ημέρα

2-3 ετών

- **Υγρά:** 5 ποτήρια/ημέρα
- **Νερό:** 3-4 ποτήρια/ημέρα

4-8 ετών

- **Υγρά:** 6-7 ποτήρια/ημέρα
- **Νερό:** 4-5 ποτήρια/ημέρα

9-13 ετών

- **Υγρά:** 8-10 ποτήρια/ημέρα
- **Νερό:** 6-8 ποτήρια/ημέρα

14-18 ετών

- **Υγρά:** 10-12 ποτήρια/ημέρα
- **Νερό:** 8-10 ποτήρια/ημέρα

Υγιεινά σνακ

Φροντίστε να έχετε μαζί σας στην **παραλία** θρεπτικά σνακ, όπως:

- φρέσκα φρούτα,
- μπάρες δημητριακών,
- ανάλατους ξηρούς καρπούς,
- σπιτική πίτα,
- κουλούρι σουσαμένιο,
- σάντουιτς με διάφορους συνδυασμούς (τυρί, λαχανικά, πάστα ελιάς, φέτα, τυρί κρέμα, κομμάτια κοτόπουλου κ.ά.)

Ποικιλία σε φρούτα και λαχανικά

Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά που προτιμούν τα παιδιά είναι καλοκαιρινά. Επομένως, είναι ευκαιρία για αύξηση της κατανάλωσής τους. Προτιμήστε πολύχρωμα λαχανικά στα γεύματα των παιδιών και των εφήβων καθώς και ποικιλία φρούτων, που θα τους δώσουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και τις βιταμίνες που χρειάζονται.

Προσοχή στα γλυκά και στα παγωτά!

Τα παγωτά αποτελούν το αγαπημένο γλυκό μικρών και μεγάλων. Ωστόσο, προτιμήστε μια απλή γεύση και δώστε σημασία στη συχνότητα κατανάλωσης (<2 φορές/εβδομάδα).

Φαγητό έξω, εκτός σπιτιού

Είναι γεγονός πως στις καλοκαιρινές διακοπές, η συχνότητα κατανάλωσης γευμάτων εκτός σπιτιού αυξάνεται σημαντικά. Μερικοί τρόποι για να εξασφαλίσετε σωστές διατροφικές επιλογές για το παιδί σας είναι οι εξής:

- Βοηθήστε το παιδί να επιλέξει το πιάτο του.
- Προτιμήστε μαγειρευτά ή ψητά πιάτα και αποφύγετε τα τηγανητά.
- Μην ξεχνάτε να παραγγέλνετε σαλάτες στο τραπέζι. Ποικιλία ωμών, βραστών ή ψητών λαχανικών.
- Μην παραγγέλνετε τηγανητά ορεκτικά.
- Αν οι μερίδες είναι μεγάλες, μοιραστείτε τη με το παιδί.
- Το νερό αποτελεί την ιδανική επιλογή για να συνοδεύσει ένα παιδί το γεύμα του.
- Τα φρούτα αποτελούν ιδανικό επιδόρπιο.

Να θυμάστε πως πάντα οι μεγάλοι αποτελούν το ιδανικό παράδειγμα και πρότυπο για τους μικρούς, καταλήγει η κ. **Αθανασία Κυρκιλή**.