

Οδηγός Βρεφικής Διατροφής
Από τον απογαλακτισμό και μετά.



όπου υπάρχει παιδί

Τις τελευταίες δεκαετίες, πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την υγεία του ατόμου, τόσο ως παιδί όσο και ως ενήλικας.

Στην πραγματικότητα, οι σωστές διατροφικές συνήθειες, ξεκινώντας από την παιδική ηλικία και σε βάθος χρόνου μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη πολλών σοβαρών ασθενειών, όπως αρτηριακή υπέρταση, διαβήτης, παχυσαρκία και καρδιοαγγειακές παθήσεις.

Δεδομένου ότι οι γευστικές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των επόμενων ετών, είναι σημαντικό η οικογένεια να βοηθά το μωρό ώστε να αναπτυχθεί σωστά με υγεία και να του μάθει να έχει σωστές διατροφικές επιλογές αφενός, και αφετέρου να δημιουργήσει μια ισορροπημένη σχέση με το φαγητό.



The Osservatorio Chicco thanks

Prof. Claudio Maffei | Pediatrics

University of Verona Department of Paediatrics

Dr. Gabriella Morini

University of Gastronomic Sciences Lecturer, Pollenzo

Dr. Chiara Pusani | Dietician

Dietetics and Clinical Nutrition UOSS – Clinical Improvements Institutes

Dr. Emanuela Iacchia | Psychotherapeutic Psychologist

Bicocca University of Milan

Teacher member of the Italian Society of Cognitive Behavioural Therapy

και όλες τις μαμάδες και τους μπαμπάδες για την ανεκτίμητη συνεισφορά τους για τη δημιουργία αυτού του οδηγού, επικοινωνώντας μας τον ενθουσιασμό τους, τα άγχη τους, τις προτάσεις τους και τη μεγάλη συγκίνησή του να είναι γονείς.

Απογαλακτισμός

- 1.1 Γάλα έως 6 μηνών 2
- 1.2 Τι είναι ο απογαλακτισμός 3
- 1.3 Πότε ξεκινάει ο απογαλακτισμός 5



Η εκπαίδευση αρχίζει στο τραπέζι

- 2.1 Ο ρόλος της μαμάς και του μπαμπά 6
- 2.2 Η σημασία των κανόνων 7
- 2.3 Η γεύση στη βρεφική ηλικία 9



Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες & Co

- 3.1 Απαραίτητες τροφές και ενέργεια 12
- 3.2 Αναζήτηση νέων γεύσεων 16



Χρήσιμες συμβουλές

- 4.1 Εποχικές γεύσεις 25
- 4.2 Προϊόντα 27
- 4.3 Μέθοδοι διατήρησης 29



Τι, πότε, πως

- 5.1 Από 5 έως 9 μηνών 31
- 5.2 Από 9 έως 12 μηνών 37
- 5.3 Από 12 έως 24 μηνών 41
- 5.4 Από 2 έως 3 ετών 46



Τροφή και υγεία

- 6.1 Τροφικές αλλεργίες 50
- 6.2 Τροφική Δυσανεξία 51
- 6.3 Δυσκοιλιότητα και διάρροια 51





1.1 ΓΑΛΑ ΕΩΣ 6 ΜΗΝΩΝ

Η γνώμη των παιδιάτρων και των διαιτολόγων είναι ομόφωνη: δεν υπάρχει καλύτερη και πληρέστερη τροφή για ένα μωρό από το γάλα της μητέρας του. Περιέχει όλα όσα χρειάζεται το παιδί και παίζει καθοριστικό ρόλο στην προστασία της ευημερίας του παιδιού και της μελλοντικής υγείας του: εκτός ότι παρέχει όλες τις ουσίες που είναι απαραίτητες για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού, επιπλέον παρέχει αντισώματα που υπερασπίζονται τον οργανισμό από την επίθεση των ιών και βακτηρίων. Επίσης είναι πλούσιο σε ένζυμα, τα οποία διευκολύνουν την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών που περιέχονται στο ίδιο το γάλα. Το μητρικό γάλα είναι βιολογικά κατάλληλο για τον άνθρωπο: είναι πάντα φρέσκο και πάντα στη σωστή θερμοκρασία, επίσης η σύνθεση του αλλάζει με την πάροδο του χρόνου, ώστε να προσαρμοστεί στις ανάγκες της ανάπτυξης του νεογέννητου. Για όλους αυτούς τους λόγους, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας συστήνει τον μητρικό θηλασμό για το πρώτο έτος της ζωής, και ειδικότερα τον αποκλειστικό θηλασμό τουλάχιστον τους πρώτους 6 μήνες και κατόπιν την σταδιακή εισαγωγή των στερεών τροφών. Σε κάθε περίπτωση ο θηλασμός πρέπει να γίνεται όσο το δυνατόν περισσότερο. Από την άλλη πλευρά, εάν ο θηλασμός δεν είναι εφικτός, το γάλα του εμπορείου μπορεί να χρησιμοποιηθεί: νέες φόρμουλες έχουν μελετηθεί τα τελευταία χρόνια ώστε να εξασφαλίσουν την μέγιστη ασφάλεια των παιδιών και να δημιουργήσουν ένα γάλα όσο το δυνατόν πιο κοντά σε συστατικά είναι εφικτό με το μητρικό. Σήμερα τα αποτελέσματα είναι θεαματικά και στο εμπόριο διατίθεται μεγάλη ποικιλία σε γάλατα: οι παιδίατροι είναι οι αρμόδιοι να συστήσουν στους γονείς τι τύπου γάλα εμπορείου μπορούν να χρησιμοποιήσουν.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Είναι σημαντικό να πούμε πως η στερεά τροφή δεν θα πρέπει να δίνεται στο μωρό πριν τον 4 μήνα της ζωής του αρχικά γιατί δεν είναι χρήσιμη και δυνητικά επιβλαβής. Το νευρομυϊκό σύστημα των μωρών κάτω των 4 μηνών δεν τα βοηθάει να καταπιούν κάτι άλλο εκτός από το γάλα



12 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

Οι περισσότεροι παιδίατροι συνιστούν τη σταδιακή εισαγωγή των νέων τροφίμων ξεκινώντας από τον 6ο μήνα. Το μητρικό γάλα εξακολουθεί να είναι μια πολύ καλή τροφή, αλλά μόνη της δεν είναι αρκετή. Σε αυτή την ηλικία το παιδί χρειάζεται και άλλα θρεπτικά συστατικά που δεν βρίσκονται στο γάλα (είτε στο μητρικό γάλα ή του εμπορίου): οι ανάγκες του σώματός του στην ταχεία ανάπτυξη του παιδιού αυξάνονται και η διατροφή μόνο με γάλα δεν είναι πλέον σε θέση να τις ικανοποιήσει. Το γάλα θα έχει μια θεμελιώδη θέση στη διατροφή του, αλλά πρέπει να συνοδεύεται από άλλα τρόφιμα. Ο απογαλακτισμός είναι μια σταδιακή διαδικασία που συνήθως διαρκεί για μήνες, κατά την διάρκεια του είναι αναγκαίο το μωρό να μαθαίνει σε ένα νέο τρόπο διατροφής από τον οποίο ικανοποιείται: θα πρέπει στην πραγματικότητα να συνηθίσει πως από την εμπειρία του πιπίλισματος του στήθους ή του μπουκαλιού θα περάσει στην **κατάποση της στερεάς τροφής που προσφέρεται με ένα κουταλάκι**. Κατά την περίοδο αυτή το παιδί εξερευνά νέες γεύσεις, ανακαλύπτει τρόφιμα με χρώματα και διαφορετικές υφές, και αρχίζει να αναπτύσσει τα δικά του γούστα τα οποία θα ακολουθεί μέχρι την ενηλικίωση.

Ο ψυχολόγος συνιστά...

Ο απογαλακτισμός είναι μια πολύ δύσκολη διαδρομή και είναι σημαντικό να πραγματοποιηθεί λαμβάνοντας υπόψη όχι μόνο τις νέες διατροφικές ανάγκες του παιδιού, αλλά και τις ψυχοσυναισθηματικές. Το μωρό κάνει την πρώτη του ανακάλυψη: πρέπει να μάθει ένα νέο τρόπο διατροφής, όπου, εκτός από την ευχάριστη γεύση του γάλακτος, αρχίζει να ανακαλύπτει εξ ολοκλήρου νέες γεύσεις. Αυτές οι μικρές και μεγάλες εμπειρίες το βοηθούν να ωριμάσει από νευροαισθητηκή πλευρά και να τις τυπώσει στη μνήμη του. Είναι σημαντικό επομένως, το γεύμα να είναι μια θετική εμπειρία. Οι γονείς θα πρέπει να έχουν υπομονή και το παιδί να νιώσει σιγουριά, δείχνοντας σεβασμό στον ρυθμό προσαρμογής του στις νέες εμπειρίες. Επίσης θα πρέπει να μοιράζονται μαζί του τη χαρά της υπέρβασης αυτής της πρώτης πρόκλησης, η οποία είναι μια από τις πολλές που θα αντιμετωπίσει κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του βοηθώντας το παιδί σταδιακά να αποδεχθεί ότι τα νέα τρόφιμα είναι ένας τρόπος για να το βοηθήσουν να αναπτυχθεί.





1.2 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο απογαλακτισμός είναι η πρώτη σημαντική στιγμή στον μερικό διαχωρισμό από την μητρική φιγούρα, και σαν αποτέλεσμα αυτού έρχεται η μερική αυτονομία του. Συνεπώς η μητέρα θα πρέπει να σέβεται τους ρυθμούς του παιδιού και να ενθαρρύνει την “επισιτιστική ανεξαρτησία” του με ένα χαλαρό τρόπο και χωρίς καταναγκασμό.

Προφυλάξεις πρέπει να λαμβάνονται κατά την εισαγωγή νέων τροφών:

- ❑ **Τα νέα τρόφιμα πρέπει να εισάγονται ένα κάθε φορά.** Αυτό είναι ένα χρήσιμο προληπτικό μέτρο για τον εντοπισμό τυχόν τροφικών δυσανεγιών.
- ❑ **Τα νέα τρόφιμα θα πρέπει να προσφέρονται σταδιακά.** Ο απογαλακτισμός συνοδεύεται από την ωρίμανση του μηχανισμού που επιτρέπει τη λήψη και την πέψη της τροφής: η ημι-στερεά τρόφιμα που τοποθετείται στο στόμα του μωρού πρέπει να επιτρέπεται να κατέβει ενεργά προς το λαιμό για μπορεί να το καταπιεί. Οι δομές του στομάχου και του εντέρου βοηθούν στην πέψη των θρεπτικών συστατικών. Συνεπώς, είναι σημαντικό ο απογαλακτισμός να διεξάγεται σωστά, έτσι ώστε το εντερικό τοίχωμα να αναπτύσσεται κανονικά.
- ❑ **Τα τρόφιμα πρέπει να προσφέρονται χωρίς επιβολή.** Εάν το μωρό αρνείται ένα συγκεκριμένο τρόφιμο, είναι σκόπιμο να μην επιμείνετε και αντί αυτού να προσπαθήσετε να του το δώσετε ξανά την επόμενη μέρα. Επιπλέον, η άρνηση των νέων γεύσεων προδίδει τη φυσική τάση του μωρού στη γέυση του γάλακτος η οποία είναι πολύ καθησυχαστική και απολύτως φυσιολογική, και μια δυσπιστία προς την τροφή που ποτέ δεν έχει δοκιμάσει.

Οι γονείς θα πρέπει να έχουν επίγνωση του γεγονότος ότι αναγκάζοντας το παιδί να γευτεί κάτι που δε θέλει, είναι πιθανό να του δημιουργήσει μια απόρριψη για το φαγητό που θα διαρκέσει στο χρόνο: το να μαθαίνουν να τρώνε και να πίνουν μόνα τους έχει μια πολύ σημαντική αξία στην συναισθηματική ανάπτυξη του μωρού.



Ο παιδίατρος συνιστά...

Η άρνηση στη δοκιμή των τροφίμων είναι μια κοινή εμπειρία. Συνιστάται το ίδιο φαγητό να προσφέρεται σε διαφορετικές ημέρες μέχρι τουλάχιστον 10 προσπάθειες, πριν καταλήξετε στο συμπέρασμα ότι στο μωρό δεν αρέσει το συγκεκριμένο φαγητό.

1.3 ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΑΕΙ Ο ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

Η απόφαση όσον αφορά την κατάλληλη στιγμή για να ξεκινήσει ο απογαλακτισμός είναι σημαντική. Κάθε παιδί έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά ωρίμανσης. Η κάθε οικογένεια έχει τις δικές της διατροφικές συνήθειες ενώ ο βαθμός εμπειρία της μητέρας μπορεί επίσης να ποικίλει. Ο απογαλακτισμός θα πρέπει να ξεκινάει μόνο αν το παιδί είναι σε καλή υγεία και σε βέλτιστη κατάσταση για να αρχίσουν οι αλλαγές. Ο παιδίατρος είναι αρμόδιος για να βοηθήσει τη μητέρα και την οικογένεια στην αντιμετώπιση αυτού του σημαντικού σταδίου: ο ίδιος θα αξιολογήσει την στιγμή αν είναι κατάλληλη ή όχι, για να ξεκινήσει και θα υποδείξει στους γονείς την εισαγωγή νέων τροφίμων. Περαιτέρω βοήθεια θα έλθει από το ίδιο το παιδί: το ίδιο θα σας δείξει αν είναι έτοιμο για αλλαγές. Απλά παρατηρήστε και αντιληφθείτε: κάποια παιδιά στους 6 μήνες δείχνουν μια περιέργεια προς νέες γεύσεις, και το θέαμα ή το άρωμα των τροφίμων όπου είναι διαφορετικό από το γάλα πυροδοτήσει έναν ενθουσιασμό σε αυτά τόσο πολύ ώστε την περίοδο του θηλασμού, τείνει να αποσπάται η προσοχή από εξωτερικά ερεθίσματα. Άλλα παιδιά από την άλλη πλευρά, εξακολουθούν να είναι επικεντρωμένα αποκλειστικά στην πρώτη τους αγάπη, το στήθος της μητέρας. Η τελευταία ομάδα θα έχει την τάση να απορρίπτει τη γεύση των νέων τροφίμων. Οι γονείς έχουν το καθήκον να το βιώσουν με φυσικότητα και χωρίς άγχος ή φόβο.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Είναι αλήθεια ότι δεν υπάρχει ακριβής ημερομηνία για την έναρξη του απογαλακτισμού, είναι όμως σημαντικό να μην καθυστερεί πολύ. Σε κάθε περίπτωση, ο πρόωρος ή ο αργοπορημένος απογαλακτισμός μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο πρόγραμμα διατροφής. Ο απογαλακτισμός πριν από τους 4 μήνες δεν ενδείκνυται. Αν η μητέρα είναι ακόμη σε θέση να θηλάζει το μωρό της, δεν είναι σκόπιμο να του στερήσει τα πραγματικά οφέλη του μητρικού γάλακτος. Εάν υπάρχει επαρκής παροχή γάλακτος, δεν υπάρχει καμία ανάγκη να ενσωματώσει άλλες τροφές για να αντισταθμίσει την έλλειψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών. Πρόωρος απογαλακτισμός δεν συνιστάται ακόμη και στην περίπτωση της χρήσης ξένου γάλακτος: Τα ένζυμα αναπτύσσονται σωστά γύρω στον 5ο μήνα και ως εκ τούτου, το στομάχι και έντερα του μωρού δεν είναι ακόμα σε θέση να αφομοιώσουν τα τρόφιμα. Η υπερβολική καθυστέρηση του απογαλακτισμού είναι λάθος, διότι, μετά από 6 μήνες, το γάλα δεν είναι πλέον σε θέση να καλύψει τις ανάγκες για πρωτεΐνη, σίδηρο, άλλες θρεπτικές ουσίες. Το μωρό είναι έτοιμο να διπλασιάσει το βάρος του και να αναπτυχθεί, και χρειάζεται μια μεγαλύτερη πρόσληψη θερμίδων και θρεπτικών ουσιών.



2.1 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΠΑΜΠΑ

Οι γονείς αποτελούν την πρώτη πηγή έμπνευσης για το παιδί: αυτό που κάνουν (ακόμα και το πώς και γιατί το πράττουν) αντιπροσωπεύει το πιο σημαντικό μοντέλο εκπαίδευσης, ιδιαίτερα στα πρώτα χρόνια της ζωής του. Το ίδιο συμβαίνει και με το τραπέζι την ώρα του φαγητού.

Η σχέση που αναπτύσσει το παιδί με το φαγητό εξαρτάται κυρίως από:

- Τη στάση των γονιών προς αυτή τη σχέση (ήρεμη ή όχι, αν το μωρό δεν θέλει να φάει, παθητική ή θυμωμένη αν κάνει φασαρία, ανήσυχη ή αδιάφορη αν δεν τελειώσει το φαγητό του).
- Τη στάση των γονιών όσο αναφορά το φαγητό και γενικά το κάθε γεύμα (πώς και τι τρώνε οι γονείς, πώς μιλούν για τα φαγητά με την παρουσία του παιδιού, κλπ.).

Αν και οι γονείς συχνά δεν το γνωρίζουν, η όποια ανταπόκριση του μωρού - απόρριψη, απώλεια της όρεξης, ή αντιστρόφως, η ηρεμία, η χαρά, η επιθυμία να φάει - οι ίδιοι δεν συνδέονται με αυτό που τους προσφέρεται, αλλά με το πώς το προσφέρουν. Το παιδί θα ανταποκριθεί αντίστοιχα με το άγχος, την ενοχή, τον θυμό, την απογοήτευση: το γεύμα θα γίνει η ώρα συγκρούσεων και η κάθε μπουκιά θα κυριαρχείται από την ένταση.

Στο τραπέζι, όπως και σε κάθε άλλη περίπτωση, το παιδί ψάχνει για την ασφάλεια, την προστασία και την αγάπη. Παρατηρεί τους γονείς του, συγκρίνεται μαζί τους, μεγαλώνει και μαθαίνει.



Ο ψυχολόγος συνιστά...

Η διατροφική εκπαίδευση και η θετική προσέγγιση για τα τρόφιμα, που εδραιώνεται κατά την παιδική ηλικία, μπορεί να δράσει ευνοϊκά στην πρόληψη των διαταραχών βάρους (ανορεξία / βουλιμία, παχυσαρκία).

Δώστε στο φαγητό τη σωστή αξία

Δίνοντας στο φαγητό τη σωστή αξία σημαίνει πως πρέπει να αποφεύγεται η χρήση του ως ανταμοιβή, τιμωρία ή απόσπαση της προσοχής: είναι σημαντικό να συνδέσει μόνο με θετικούς συνειρμούς και με τα γεύματα. Το φαγητό δεν είναι ένα προϊόν που το παιδί πρέπει να τρώει για να αποκτήσει την αγάπη ή την έγκριση των γονιών του ως ανταμοιβή.



Ο ψυχολόγος συνιστά...

Παρά το γεγονός ότι τα πρώτα χρόνια της ζωής, η σχέση ανάμεσα στη μητέρα και το μωρό στηρίζεται μεταξύ άλλων και πάνω στο φαγητό, δεν είναι απαραίτητο να το φορτώσετε με αρνητική ψυχολογία για την πιθανή άρνηση τροφής από το παιδί. Αν αρνείται το φαγητό που παρασκευάζεται από τη μητέρα του, αυτό δεν σημαίνει ότι απορρίπτει του την μητέρα του. Η υπομονή είναι απαραίτητη, για να μάθετε τις προτιμήσεις του μωρού σας και να συμμορφωθείτε με τις προτιμήσεις του. Τα γεύματα του μωρού θα πρέπει γίνονται χωρίς άγχος και ως θετική στιγμή σχέσης χωρίς σύγκρουση με το παιδί σας.



2

Ο απογαλακτισμός ξεκινάει από το τραπέζι

2.2 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ

Βάλτε κάποιους κανόνες:

Ακόμα και αν αναφέρεστε στο φαγητό, το μωρό χρειάζεται όρια για να αισθάνεται ασφαλής: επικοινωνήστε του απλούς κανόνες (δεν παίζουμε στο τραπέζι ή δεν τρώμε κάποιο σνακ μεταξύ γευμάτων, κλπ.) έτσι θα παραμένει εντός των ορίων που έχετε ορίσει.

Παίζοντας στο τραπέζι

Πώς να χειριστείτε ένα «όχι», ένα ξέσπασμα, μια πρόκληση από το μωρό στο τραπέζι;

Πρώτα απ' όλα είναι απαραίτητο να έχουμε υπομονή και να διατηρήσουν τον έλεγχο της κατάστασης, γνωρίζοντας ότι μερικές φορές το παιδί σας μπορεί να μην είναι πεινασμένο και να αποφασίσετε να παραλείψετε το γεύμα (δεν θα πεθάνει από πείνα!) ή να του επιτρέψετε να συνεχίσει ότι έκανε πριν.

Σε κάθε περίπτωση σημαντικό να κατανοήσουμε τον λόγο για τη συμπεριφορά του: εάν για παράδειγμα, το παιδί δεν αισθάνεται καλά, αν έχει υπνηλία ή δεν έχει όρεξη να φάει, καλύτερα είναι να μη το αναγκάσουμε.

2.2 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ

Ο ψυχολόγος συνιστά...



Αν το παιδί σας αρνείται να φάει το φαγητό του, να είστε υπομονετικοί. Στην πραγματικότητα, το παιδί χρειάζεται χρόνο για να συνηθίσει τις νέες γεύσεις. Είναι σημαντικό να μην μεταφέρεται το δικό σας άγχος στα παιδιά. Σε αυτή την αρχική φάση δεν πρέπει ποτέ να αναγκάζετε το παιδί σας να φάει. Τυχόν περισσεύματα πρέπει να τα αγνοούμε, προσφέροντας και όχι επιβάλλοντας στο παιδί νέες τροφές, και ενδεχομένως να προσπαθήσετε πάλι με γεύσεις μερικές ημέρες αργότερα. Με αυτό τον τρόπο θα αποφευχθεί η σύγκρουση μεταξύ μαμάς και παιδιού. Να είστε ωστόσο προσκεκτικοί να μην οδηγήσετε στο αντίθετο: συνεχή προσφορά δώρων, επανειλημμένη εναλλαγή στα φαγητά, να υποκύπτετε στις ιδιοτροπίες του παιδιού, επιτρέποντάς του να αποδεχθεί ένα συγκεκριμένο φαγητό. Η διαδικασία του γεύματος πρέπει να είναι ένα ευχάριστο γεγονός, μια ευκαιρία το παιδί να είναι μαζί με τη μαμά και τον μπαμπά, ενδεχομένως σε ένα ήσυχο μέρος, χωρίς περισπασμούς.

Ας δούμε ένα παράδειγμα...

Τα παιδιά συνήθως τρώνε ότι και οι γονείς ή ότι συνηθίζουν να τους προσφέρουν. Δεν θα πρέπει να παραξενευτούμε αν το παιδί μας δεν τρώει φρούτα εφόσον και εμείς οι ίδιοι δεν το συνηθίζουμε. Θα πρέπει να συμπεριφερόμαστε με τέτοιο τρόπο ώστε και τα παιδιά μας να συμπεριφέρονται ανάλογα, το ίδιο ισχύει και για το φαγητό, θα πρέπει να τρώμε ότι θα θέλαμε να τρώνε τα παιδιά μας.



23 Η ΓΕΥΣΗ ΣΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

by Prof. Gabriella Morini,
University of Gastronomic Sciences

Η διατροφική συμπεριφορά των παιδιών καθοδηγείται από τις προτιμήσεις τους: με άλλα λόγια τρώνε μόνο ό, τι τους αρέσει. Ως εκ τούτου, για να προσδιοριστούν οι παράγοντες που καθορίζουν τις επιλογές και την κατανάλωση των τροφίμων είναι σημαντικό να προγραμματίσετε τις στρατηγικές για τη βελτίωση της υγείας των παιδιών. Γενετικοί παράγοντες έχουν αδιαμφισβήτητη σημασία, η προδιάθεσή τους μεταβάλλεται από την έκθεση σε διαφορετικές γεύσεις αρχίζοντας ακόμα και από την εγκυμοσύνη. Όταν τα παιδιά είναι συνηθισμένα σε ποικιλία γεύσεων αυτό μπορεί να είναι ο οδηγός για την επιθυμία τους σε φρούτα και λαχανικά (μόνο το φαγητό ποτέ δεν είναι αρκετό στην παιδική ηλικία), καθώς και τη μείωση της δυσπιστίας έναντι των νέων τροφίμων. Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι οι πρώτες εμπειρίες θέτουν τις βάσεις για μελλοντικές επιλογές τροφίμων.

Εκπαιδεύστε την γεύση

Με την αίσθηση της γεύσης μπορούμε να αναγνωρίσουμε τις χημικές ουσίες από τις οποίες ένα φαγητό είναι φτιαγμένο και να επιτρέπει στο σώμα να διακρίνει τις τροφές που είναι πλούσιες σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από εκείνες που είναι δυνητικά τοξικές. Το φαγητό είναι μια αναγκαιότητα και μπορεί να προσφέρει ευχαρίστηση αν το τρόφιμο καλύπτει μια ανάγκη, ή αντίθετα την δυσαρέσκεια όταν είναι επικίνδυνο: Αυτό που είναι σημαντικό, όταν αναφερόμαστε στη γεύση, είναι το ηδονιστικό στοιχείο.

Η ευχαρίστηση των τροφίμων έγκειται στην αίσθηση της “καλής γεύσης” η οποία προέρχεται από ένα τρόφιμο που εισέρχεται στον οργανισμό. Από την άλλη, η αποστροφή/δυσαρέσκεια πηγάζει από την «κακή γεύση» των τροφίμων που κάποτε δοκιμάσαμε και εξακολουθεί να μη μας αρέσει με αποτέλεσμα την απόρριψη.

Ποια από τα τρόφιμα είναι πιο αποδεκτά; Ιστορικά, η σπανιότητα των τροφίμων ήταν η κύρια απειλή για τη ζωή και ως εκ τούτου η γευστικές συνήθειες εξελίχθηκαν κατά τέτοιο τρόπο ώστε να προσελκύουν τον άνθρωπο προς τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε θερμίδες, αμινοξέα και άλατα. Κατά τις τελευταίες δεκαετίες, το σενάριο έχει αλλάξει ριζικά. Ωστόσο, παρά την αφθονία των τροφίμων γύρω μας, το σώμα εξακολουθεί να κινείται προς την ίδια τροφή. Μία από τις πιο σοβαρές συνέπειες είναι η εμφάνιση ασθενειών που συνδέονται με την υπερκατανάλωση τροφής.

Η διατροφική εκπαίδευση προσπάθησε να ανταποκριθεί σε αυτό το πρόβλημα με το μήνυμα: «Τρώτε υγιεινά τρόφιμα». Με πενιχρά αποτελέσματα. Η κατάσταση συνεχίζει να επιδεινώνεται, στο σημείο όπου θα γίνει τώρα αναφορά σε μια **επιδημία της παχυσαρκίας και του διαβήτη**. Η διέξοδος είναι να εκπαιδευτεί η γεύση: να μάθουμε να εκτιμούμε το σωστό και υγιές φαγητό και να συνεχίζουμε να τρώμε ό, τι προτιμάμε, ενώ παραμένουμε σε “καλή” υγεία.

2

Ο απογαλακτισμός ξεκινάει από το τραπέζι

2.3 Η ΓΕΥΣΗ ΣΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Πόσες γεύσεις έχουμε;

Υπάρχουν 5 γεύσεις: γλυκιά, ουμάμι ή πικάντικη, αλμυρή, πικρή και όξινη.

“Η λέξη Ουμάμι (umami) προέρχεται από την ιαπωνική umai λέξη, που σημαίνει νόστιμα και είναι η γεύση που συνδέεται με το κρέας και άλλα προϊόντα ζύμωσης”.

Οι γλυκές ουσίες (όπως σάκχαρα, σημαντική πηγή ενέργειας) είναι γενικά πολύ αποδεκτές. Η γεύση του βοδινού κρέατος γενικά εκτιμάται και τα αμινοξέα που αποτελούν τις πρωτεΐνες είναι πολύ σημαντικά για το μεταβολισμό. Τα αλμυρά είναι πολύ ευχάριστα για τα θηλαστικά, έλκονται από αυτά γιατί βοηθούν στην διατήρηση της συγκέντρωσης των ιόντων νατρίου σε φυσιολογικά επίπεδα. Οι πικρές γεύσεις από την άλλη πλευρά, είναι αποδεκτές, αλλά μόνο σε χαμηλές συγκεντρώσεις. Τέλος, η όξινη γεύση η οποία μπορεί να είναι ένα σημάδι της κακής διατροφής, είναι ανεκτή μόνο μέχρι ένα ορισμένο όριο.

Το σύστημα που βοηθάει στη αντίληψη των διαφορετικών γεύσεων γίνεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να ανταποκρίνεται σε ερεθίσματα που είναι δυνητικά τοξικά σε πολύ χαμηλές συγκεντρώσεις, ενώ για τα σάκχαρα το σώμα είναι σε θέση να ανεχτεί επίπεδα τα οποία παράγουν ένα αξιοπρεπές ποσοστό θερμίδων.

Και τι γίνεται το λίπος; Τα λιπίδια καλύπτουν περίπου το 40% της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων στις δυτικές χώρες. Σημερινή επιστήμη απέδειξε την ύπαρξη ενός αισθητήρα για το λίπος που θα μπορούσε να προστεθεί στις 5 γεύσεις που θεωρούνται κλειδιά.

Ποικιλία

Η ποικιλία στη γεύση συνδέεται με την ποικιλία των θρεπτικών συστατικών των τροφίμων. Αυτό σημαίνει ότι αν θέλουμε να τρώμε καλύτερα, θα πρέπει να επεκτείνουμε τους γευστικούς μας ορίζοντες όσο το δυνατόν περισσότερο.

Τα παιδιά έχουν μια προτίμηση για τα λιπαρά, γλυκά, και αλμυρά φαγητά και μια σαφή απέχθεια για οτιδήποτε έχει πικρή και στυφή γεύση: ως εκ τούτου τα λαχανικά, που περιέχουν τανίνη παρουσιάζουν μια πρόκληση (το ίδιο συμβαίνει και με αυτά που έχουν ευεργετικές τους ιδιότητες).

Επομένως, **είναι σημαντικό να ενισχύσουμε την κατανάλωση των λαχανικών στα παιδιά από τον απογαλακτισμό**, ώστε να δημιουργηθούν ενάρετες διατροφικές συνήθειες που μειώνουν τη συνολική πρόσληψη θερμίδων και αυξάνουν την πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

2.3 Η ΓΕΥΣΗ ΣΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Έμφυτες προτιμήσεις και γενετικοί παράγοντες

Το ζαχαρόνερο χρησιμοποιείται συχνά για να ηρεμεί τα μωρά αφού οι αναλγητικές ιδιότητες της ζάχαρης είναι γνωστές. Το γλυκό σχετίζεται με την ενέργεια, ενώ η πικρή γεύση σχετίζεται με πιθανές επιβλαβείς ουσίες.

Η ικανότητα της αυτορρύθμισης σε βρέφη και παιδιά που μόλις απογαλακτίστηκαν μεταξύ του θερμιδικού περιεχομένου ενός γεύματος και την προτίμηση των πυκνών τροφίμων όσον αφορά την ενέργεια, είναι επίσης έμφυτη.

Η απροθυμία των παιδιών στο να δοκιμάζουν νέα φαγητά, συνήθως εμφανίζεται στους 18 μήνες, έχει μεγάλη σημασία γιατί αποθαρρύνει την κατανάλωση τροφίμων πλούσια σε θρεπτικά συστατικά αλλά και τρόφιμα με τοξικές ουσίες.

Η απόκτηση γευστικών προτιμήσεων και η σπουδαιότητα εκμάθησης από την παιδική ηλικία

Ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να αντιλαμβάνεται τις συνέπειες που υπάρχουν τρώγοντας οποιαδήποτε τροφή: μέσα στον χρόνο μαθαίνει τι είναι καλό να τρώει και τι όχι. Η προτίμηση και συμπεριφορικές τάσεις μεταβάλλονται από την πρώιμη παιδική ηλικία.

Στην πραγματικότητα, ακόμη και πριν από τη γέννηση είμαστε εκτεθειμένοι σε διάφορες γεύσεις: κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ό,τι καταναλώσει η μελλοντική μαμά περνά μέσα από το αμνιακό υγρό και τροφοδοτεί το έμβρυο. Αν το έμβρυο έχει συνηθίσει σε ορισμένες γεύσεις, μόλις γεννηθεί το μωρό θα κλίνει περισσότερο σε αυτές τις γεύσεις: **η εκπαίδευση στη γεύση του αγέννητου παιδιού αρχίζει ήδη μέσα από την κοιλιά.**

Τα μωρά που θηλάζουν, συνηθίζουν σε ένα ευρύτερο φάσμα των γεύσεων (που προέρχεται από τη διατροφή της μητέρας). Έτσι λοιπόν είναι πιο πιθανό το μωρό να δεχτεί πιο εύκολα ένα λαχανικό κατά τη διάρκεια του απογαλακτισμού από εκείνο που τρέφεται με τεχνητό τρόπο. Παρόμοια αποτελέσματα ελήφθησαν με γάλατα με διάφορες ουσίες.

Η συχνή κατανάλωση λαχανικών στα φαγητά βοηθάει στην εξοικείωση με την πικρή γεύση. Επιπλέον βοηθάει το φαγητό να είναι θρεπτικό και με χαμηλή θερμιδική αξία, περιορίζοντας τον κίνδυνο της υπερβολικής πρόληψης ενέργειας, ένα από τα πιο συχνά προβλήματα στις πλούσιες χώρες.

2

Ο απογαλακτισμός ξεκινάει από το τραπέζι

3.1 ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Το Εθνικό Ινστιτούτο Διατροφής και η Ιταλική Εταιρεία Παιδιατρικής έχουν αναπτύξει ακριβείς πίνακες που δείχνουν την ποσότητα των θρεπτικών ουσιών και της ενέργειας που ένα παιδί θα πρέπει να έχει σε καθημερινή βάση για τη διατήρηση της καλής του υγείας. Αυτό είναι το **RILN** (συνιστώμενη ημερήσια επίπεδα πρόσληψης θρεπτικών ουσιών), περιοδικά ενημερωμένες κατευθυντήριες γραμμές που περιέχουν τις τιμές αναφοράς των ενεργειακών αναγκών του παιδιού.

Οι γονείς μπορούν να τα λάβουν υπόψη, όχι μόνο για να ορίσουν μια ισορροπημένη διατροφή, αλλά και για να εδραιώσουν από την παιδική ηλικία τα τρόφιμα που σχετίζονται με τις συνήθειες και τις επιλογές της οικογένειας. **Η διατροφή πρέπει να εξασφαλίζει μια θρεπτική ισορροπία που εγγυάται την κάλυψη των ελάχιστων αναγκών αποφεύγοντας υπερβολές όσον αφορά με τις πραγματικές ανάγκες διατροφής του παιδιού.**

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τις ενεργειακές ανάγκες από τη γέννηση έως 3 ετών, σε σχέση με το φύλο:

Ηλικία		0-1 m	1 m	2-4 m	5 m-1 a	1-3 a
Αγόρια	kcal/kg	115	115	100	96	96-94
Κορίτσια	kcal/kg	115	115	100	96	96-90

Καθώς δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα όπως μία τυπική διαίτα για τον καθένα, με τον ίδιο τρόπο, δεν επιβάλλονται αυστηρά συστήματα απογαλακτισμού: κάθε παιδί έχει τις δικές του απαιτήσεις για την ανάπτυξη και, κατά συνέπεια, υποκειμενική ενέργεια και διατροφικές ανάγκες. Δεν είναι τα τρόφιμα που είναι απαραίτητα για την ευημερία του, αλλά τα **θρεπτικά συστατικά** που φέρουν αυτά: πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, ανόργανα άλατα και νερό.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Οι πρωτεΐνες, εκτός του ότι είναι τα «τούβλα» που οικοδομούν και ανανεώνουν τα κύτταρα των οργάνων και ιστών είναι τα κύρια συστατικά των εσωτερικών οργάνων, των μυών και του δέρματος. Συμβάλλουν στην παραγωγή ορισμένων ενζύμων και ορμονών, έχουν μια ανοσοποιητική λειτουργία (αντισώματα είναι πρωτεΐνες) και παρέχουν ενέργεια.



3.1 ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Πρωτεΐνες που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα (όπως αυτά που βρίσκονται στο κρέας, ψάρι, αυγά, γάλα και τυρί) ονομάζονται **πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας**, ή ευγενείς. Αυτές που περιέχουν μόνο μερικά από αυτά, όπως φυτική πρωτεΐνη (παρούσα σε όσπρια), ορίζονται ως **χαμηλής βιολογικής αξίας**.

Εάν δεν προσληφθούν αρκετές πρωτεΐνες, το σώμα πρέπει να χρησιμοποιήσει τις πρωτεΐνες των μυών για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητες στη διατροφή, ειδικά κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Από την άλλη πλευρά, καθώς το σώμα δεν είναι σε θέση να τις αποθηκεύσει, οποιαδήποτε περίσσεια πρωτεΐνης μετατρέπεται σε λίπος, συμβάλλοντας στη διαδικασία της σκλήρυνσης: είναι σκόπιμο να προσλαμβάνονται στις σωστές ποσότητες με τα τρόφιμα, αποφεύγοντας την υπερβολική πρόσληψη εκείνων ζωικής προέλευσης.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ Η ΓΛΥΚΙΔΙΑ

Οι υδατάνθρακες αποτελούν ιδανική πηγή ενέργειας σε σχέση με την πρωτεΐνη και το λίπος, καθώς η περιεκτικότητα σε γλυκόζη χρησιμοποιείται για ενεργειακούς σκοπούς.

Χωρίζονται σε **απλούς υδατάνθρακες** (όπως τα σάκχαρα που βρίσκονται στα φρούτα και γάλα, και γλυκαντικά όπως ζάχαρη και μέλι), οι οποίοι χωνεύονται και αφομοιώνονται γρήγορα και παρέχουν άμεση κατανάλωση ενέργειας, και σε **σύνθετους υδατάνθρακες** (όπως τα άμυλα που βρίσκονται στα αλεύρα, δημητριακά, στις πατάτες, κλπ.), που απορροφώνται αργά και προσφέρουν ενέργεια που μπορούν να αξιοποιηθεί σε μακροπρόθεσμη βάση. Η ενέργεια που παρέχεται από τους υδατάνθρακες χρησιμοποιείται για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και των ερυθρών αιμοσφαιρίων, καθώς και για τη σωματική δραστηριότητα. Σε αυτή την περίπτωση, η πρόσληψη των υδαταθράκων θα πρέπει να είναι ισορροπημένη σε σχέση με εκείνη των άλλων θρεπτικών συστατικών, καθώς η υπερβολική πρόσληψη δημιουργεί περιττά αποθεματικά με τη μορφή λίπους.

ΛΙΠΗ Ή ΛΙΠΙΔΙΑ

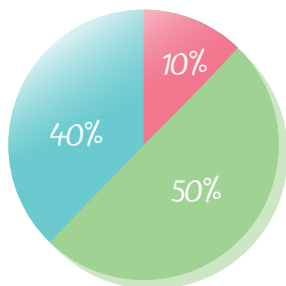
Τα λίπη, τα οποία διαιρούνται σε **κορεσμένα** (από ζωικές πηγές, όπως το βούτυρο και η κρέμα γάλακτος) και σε **ακόρεστα** (φυτικής προέλευσης, όπως το ελαιόλαδο και οι σπόροι), θεωρούνται θεμελιώδους σημασίας διότι, εκτός από την παροχή αποθηκευμένη ενέργειας, ρυθμίζουν μεταβολικές ανταλλαγές, μεταφέρουν ορισμένες βιταμίνες, συμβάλλουν στο το σχηματισμό των μεμβρανών των κυττάρων του κεντρικού νευρικού συστήματος, του εγκεφάλου και του αμφιβληστροειδούς.



3.1 ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Παρά το γεγονός ότι εκτελούν σημαντικά καθήκοντα, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της ανάπτυξης, τα λίπη πρέπει να προσλαμβάνονται στις σωστές ποσότητες, δίνοντας προτεραιότητα στα ακόρεστα λίπη (υπερβολική ποσότητα κορεσμένων λιπών μπορεί να οδηγήσει σε υπέρβαρα παιδιά, ενδεχομένως ακόμη και στην παχυσαρκία, και στην ενήλικη ζωή εμφάνιση των καρδιαγγειακών ασθενειών). Να θυμίσουμε ότι υπάρχουν αόρατες πηγές λιπών: πολλά κορεσμένα λίπη, για παράδειγμα είναι “κρυμμένα” σε τυριά, αυγά, κρέας, σαλάμι κλπ., ενώ ακόρεστα λιπαρά οξέα βρίσκονται στα ψάρια, αποξηραμένα φρούτα και ορισμένα είδη του λευκού κρέατος.

Κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους, 85-90% των θερμίδων που καταναλώνονται χρησιμοποιούνται για τη συντήρηση των λειτουργιών και για την ανάπτυξη, ενώ μόνο το 10-15% είναι για τη φυσική δραστηριότητα. Στο δεύτερο μισό του έτους, οι πρωτεΐνες παρέχουν το 10% της συνεισφοράς της ενέργειας, οι υδατάνθρακες το 50% και 40% το λίπος.



γλυκίδια 50%



λιπίδια 40%



πρωτεΐνες 10%



Ο παιδίατρος συνιστά...

Κατά το δεύτερο εξάμηνο του έτους της ζωής, το παιδί εξακολουθεί να αυξάνεται πολύ γρήγορα. Παρά το γεγονός αυτό οι πρωτεϊνικές απαιτήσεις του είναι μέτρες, αν υπολογίζεται ως ποσοστό του συνόλου των θερμίδων (10%). Ο κίνδυνος παρασκευής βρεφικών τροφών που περιέχουν υψηλές ποσότητες περιττών και μάλιστα δυνητικά επιβλαβών πρωτεϊνών, θα πρέπει να αποφεύγεται.



3.1 ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες δεδομένου ότι ρυθμίζουν και συντονίζουν τη δραστηριότητα των κυττάρων. Σε μεγάλο βαθμό προσλαμβάνονται με το φαγητό. Χωρίζονται σε λιποδιαλυτές, δηλαδή λεπτούς διαλύτες Α, D, E, Κ που περιέχονται κυρίως σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, καθώς και σε υδατο-διαλυτές, δηλ. διαλυτές στο νερό (Β-ομάδα βιταμινών, φολικό οξύ, βιταμίνες C, PP και Η) που περιέχονται στα φρούτα και στα λαχανικά: οι λιποδιαλυτές μπορούν να αποθηκευτούν στο σώμα, ενώ οι διαλυτές δεν αποθηκεύονται και θα πρέπει ως εκ τούτου να προσληφθούν.

Μεταλλικά Άλατα

Τα ανόργανα άλατα, χωρίς θερμίδες, είναι απαραίτητα για το σώμα κατά την ανάπτυξη του παιδιού: ασβέστιο, φώσφορο και φθόριο συμβάλλουν στην κατασκευή των οστών και των δοντιών. Ο σίδηρος συμβάλει στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Το μαγνήσιο και ο χαλκός ξεκινάει ορισμένους μεταβολικούς κύκλους. Αφαιρούνται καθημερινά μέσω του ιδρώτα, των ούρων και των κοπράνων και πρέπει να προσλαμβάνονται με το φαγητό.



3.2 ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΝΕΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ

ΓΑΛΑ

Κατά τον απογαλακτισμό, το γάλα **δεν εξαφανίζεται από τη διατροφή** του παιδιού, αλλά **ενσωματώνεται** με άλλες τροφές, οι οποίες ολοκληρώνουν τις διατροφικές του ανάγκες. Αυτό είναι γνωστό ως συμπληρωματικός απογαλακτισμός έναντι της αντικατάστασης.

Χάνοντας τον πρωταρχικό του ρόλο, τα τρόφιμα πλούσια σε **πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη** και **νερό** κατέχουν εξέχουσα θέση στη διατροφή: πρέπει να καλύπτουν τουλάχιστον το 50% των ενεργειακών αναγκών και το παιδί καταναλώνει μισό λίτρο γάλα την ημέρα.

Εάν έχετε τη δυνατότητα, θα πρέπει να συνεχίσετε να παρέχετε το μητρικό γάλα, το οποίο παραμένει το καλύτερο και πιο εύπεπτο είδος γάλακτος. Από την άλλη πλευρά, εάν το στήθος έχει αντικατασταθεί από μπιμπερόν, συνιστάται ένα γάλα ειδικά σχεδιασμένο για τον απογαλακτισμό, πλούσιο σε σίδηρο και με τα απαραίτητα λιπαρά οξέα.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Οι ειδικοί της ESPGHAN (Ευρωπαϊκή Εταιρεία Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής) συνιστούν την εισαγωγή του αγελαδινού γάλακτος με την ολοκλήρωση του πρώτου έτους της ηλικίας, καθώς αυτό σε σχέση με το μητρικό γάλα προσφέρει:

- ένα γεύμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε θερμίδες η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και ορυκτά άλατα (ιδιαίτερα νάτριο), είναι υπερβολική για τις απαιτήσεις για τους πρώτους 12 μήνες καθώς η υπερβολικά υψηλή πρόσληψη πρωτεΐνης μπορεί να οδηγήσει στον κίνδυνο της υπερλειτουργίας των νεφρών, όργανα τα οποία δεν είναι ακόμα έτοιμα να τη διαθέσουν όταν βρίσκεται σε υψηλές συγκεντρώσεις. Επιπλέον, υπάρχει ο κίνδυνος της δυσανεξίας
- παρόμοια επίπεδα σιδήρου, αλλά με χαμηλή απορροφητικότητα, η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε ανεπάρκεια με τον κίνδυνο της αναιμίας.
- μια υψηλότερη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη και ένα μικρότερο ποσοστό των ουσιωδών λιπαρών οξέων, τόσο σημαντικά για την ανάπτυξη των δομών του νευρικού συστήματος
- μια μικρότερη προμήθεια βιταμινών, κυρίως βιταμίνη D, που είναι απαραίτητες για την διατήρηση των επιπέδων ασβεστίου στα οστά, βιταμίνη A, η οποία προστατεύει το δέρμα και τους βλεννογόνους και ενισχύει την όραση, και βιταμίνη C, που έχει μία αντι-μολυσματικό δράση και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση του σιδήρου.

Λόγω αυτών των χαρακτηριστικών δεν είναι σκόπιμο να χορηγείται γάλα αγελάδας πριν από ένα έτος της ηλικίας τους.

3.2 ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΝΕΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ

ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Το τυρί περιέχει **πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας** που είναι αναγκαίες για τα παιδιά και αποτελούν ιδανική πηγή ασβεστίου, απαραίτητο για την ενίσχυση των οστών. Προτεραιότητα πρέπει να δοθεί στα πιο λιτά τυριά π.χ. τυρί ρικότα ή ακόμη και το τυρί παρμεζάνα αν το παιδί εκτιμά ισχυρότερες γεύσεις.

Το **γιαούρτι** είναι πλούσιο σε **ασβέστιο, πρωτεΐνες και φώσφορο**. Ένα μωρό μπορεί να φάει γιαούρτι πριν από ένα έτος της ηλικίας, καθώς τα ένζυμα που περιέχει επιτρέπουν στις πρωτεΐνες του γάλακτος να αφομοιωθούν καλύτερα και βοηθά στην προ-πέψη του σακχάρου που βρίσκεται στο γάλα (λακτόζη), η οποία είναι καλά ανεκτή από το έντερο. Η σύνθεσή του βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου και στη ρύθμιση της εντερικής χλωρίδας.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Μπορείτε να προσθέσετε 1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένη παρμεζάνα στις παιδικές τροφές, καθώς αυτό το τυρί, ενώ παρέχει μία καλή ποσότητα ασβεστίου, δεν περιέχει λακτόζη, είναι απαλλαγμένο από συντηρητικά και είναι εύκολο στη χώνεψη. Η ποσότητα των τυριών πρέπει να εξισορροπείται με εκείνη των άλλων τροφίμων που περιέχουν πρωτεΐνες (γάλα, όσπρια, ψάρι, κρέας, αυγά) βάσει διατροφικού προγράμματος. Γύρω στον 8ο με 9ο μήνα, το μωρό μπορεί πλέον να μην απολαμβάνει το γάλα (ειδικά το τυποποιημένο), για παράδειγμα το απόγευμα. Σε αυτή την περίπτωση τα παράγωγα του γάλακτος μπορούν να προσφερθούν όπως φρέσκα τυριά ή ειδικότερα το γιαούρτι. Το τελευταίο μπορεί να προσφέρεται ως ένα σνακ, αντικαθιστώντας το απογευματινό γεύμα καθώς είναι πολύ θρεπτικό και εύπεπτο.

Λαχανικά

Τα λαχανικά, μαζί με τα φρούτα, είναι μεταξύ των κορυφαίων τροφίμων κατά τη διάρκεια του απογαλακτισμού. Μια βάση, για τα πρώτα γεύματα είναι ο ζωμός λαχανικών. Τα λαχανικά είναι καλές πηγές **βιταμινών, ανόργανων αλάτων** και κυρίως **φυτικών ινών** που βοηθούν στην σταθεροποίηση του εντέρου. Σε γενικές γραμμές, αυτές περιέχουν λίγες θερμίδες (λίγο περισσότερες τα αμυλούχα λαχανικά όπως οι πατάτες και τα όσπρια), και συνεπώς είναι κατάλληλες για τη διατροφή του μωρού σας.



3.2 ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΝΕΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ

Ο παιδίατρος συνιστά...



Τα πρώτα λαχανικά που πρέπει να χρησιμοποιήσετε είναι οι πατάτες, τα καρότα και τα κολοκύθια, στα οποία θα πρέπει σταδιακά να προστεθούν τα φασολάκια, ο μάραθος, το κολοκύθι και το σέλινο. Αρχικά, θα πρέπει να αποφεύγετε αυτά που έχουν μια πικρή και έντονη γεύση (κρεμμύδια και λάχανα). Το σπανάκι και οι ντομάτες μπορούν προσεκτικά να εισαχθούν καθώς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νιτρικά ιόντα και πιθανά να προκαλέσουν αλλεγία και στη συνέχεια απροστίθηναι τα όσπρια τα οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.

Κατά την επιλογή των λαχανικών για την παρασκευή του ζωμού λαχανικών, είναι προτιμότερο να επιλέξετε εποχιακά προϊόντα, που καλλιεργούνται χωρίς τη χρήση φυτοφαρμάκων ή άλλων χημικών, και είναι απαραίτητο να τα πλένετε προσεκτικά.

Για τις πρώτες παιδικές τροφές χρησιμοποιήστε μόνο ζωμό. Τις επόμενες εβδομάδες, είναι δυνατόν να προστεθούν 1-2 κουταλάκια πολλού λαχανικών, χρησιμοποιώντας μπλέντερ, κάτι το οποίο συνιστάται ιδιαίτερα αν το παιδί έχει δυσκοιλιότητα.

ΦΡΟΥΤΑ

Τα φρούτα που εισάγονται στην αρχή του απογαλακτισμού παρέχουν στο μωρό **μεταλλικά άλατα, σάκχαρα και ίνες**, και η γλυκιά γεύση τους είναι γενικά ευπρόσδεκτη. Κατά το πρώτο έτος της ζωής, είναι μία ευχάριστη ολοκλήρωση της διατροφής, αλλά δεν είναι απαραίτητη τροφή. Ωστόσο, το να συνηθίσει το μωρό να τρώει φρούτα, είναι σημαντικό για να εξασφαλιστεί ένα ευρύτερο πανόραμα γεύσεων, χρήσιμα στην ανάπτυξη της γεύσης.

Αρχικά, τα φρούτα μπορούν να προσφερθούν αλασμένα στο μπλέντερ και αργότερα ψιλοκομμένα/τριμένα. Η ανάμιξη των φρούτων μπορεί να γίνει στο σπίτι με φρέσκα φρούτα χρησιμοποιώντας ένα μπλέντερ.

Όπως και για κάθε άλλο τρόφιμο που προσφέρεται στο παιδί, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε την προέλευσή του, ιδίως για να βεβαιωθείτε ότι έχει καλλιεργηθεί χωρίς φυτοφάρμακα ή άλλες χημικές ουσίες, επιλέγοντας φρούτα εποχής, ώριμα, με προσοχή στο πλύσιμο και στο ξεφλούδισμα.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Τα πρώτα φρούτα είναι τα μήλα και τα αχλάδια καθώς και τα δύο είναι εύπεπτα και με μία εξαιρετική λειτουργία για το έντερο, στη συνέχεια προστίθενται οι μανάνες. Μετά τον 6ο μήνα μπορεί να προσφέρονται εποχιακά φρούτα. Προσπαθήστε να αποφύγετε την προσθήκη ζάχαρης, η οποία μεταβάλλει τη φυσική γεύση των φρούτων, καθώς είναι ήδη πλούσια σε φρουκτόζη. Μια ακόμα πρόταση για να έχουμε κατά νου είναι ότι τα φρούτα θα πρέπει να προσφέρονται στο τέλος ενός γεύματος ή ως σνακ, ως συμπλήρωμα στη διατροφή, αλλά δεν μπορούν ποτέ να αντικαταστήσουν ένα γεύμα.

ΚΡΕΑΣ

Εκτός από τις πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και το σίδηρο που είναι εύκολα απορροφήσιμο, το κρέας, παρέχει επίσης μια επαρκή ποσότητα βιταμινών, ειδικά ομάδα τύπου Β, ψευδάργυρο και άλλα ιχνοστοιχεία.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Το κρέας θα πρέπει να προσφέρεται πολτοποιημένο δεδομένου ότι το σώμα ενός μωρού που είναι λίγων μηνών δεν είναι σε θέση να αφομοιώσει τις ίνες κρέατος και αν δεν είναι κομμένο σε πολύ μικρά κομμάτια, δεν μπορούν να χωνευτούν. Αρχικά πρέπει να δίνετε κρέας από κουνέλι, γαλοπούλα, μοσχάρι, αρνί και κοτόπουλο που είναι πιο τρυφερά ενώ τα κόκκινα κρέατα (όπως το βοδινό κρέας) καλό θα ήταν να προσφέρονται αργότερα. Οι προτεινόμενες ποσότητες 40 gr πολτοποιημένου κρέατος

Μετά τον 6ος/7ος μήνα, τα πολτοποιημένα τρόφιμα μπορούν επίσης να παρασκευαστούν με νωπά κρέατα (50 gr) ακολουθώντας τους κανόνες της υγιεινής, και αξιολογώντας πάντα την προέλευση του κρέατος.

ΨΑΡΙ

Τα ψάρια κατέχουν μια σημαντική θέση ανάμεσα στα τρόφιμα που εισάγονται κατά τον απογαλακτισμό. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες ίσες με εκείνες του κρέατος και είναι ένα καλό, εύπεπτο υποκατάστατο.



3.2 ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΝΕΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ

Είναι πλούσια σε πολύτιμα **μεταλλικά άλατα** για την ανάπτυξη, όπως σίδηρο, φώσφορο, ασβέστιο, ψευδάργυρο και, ειδικότερα ιώδιο. Το ιώδιο είναι επίσης μια καλή πηγή **βιταμινών** (A, D, PP, B1, B2 και B9 ή φολικό οξύ) και περιέχει **πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ωμέγα-3)**, σημαντικά για την ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος και για την προστασία του αμφιβληστροειδούς. Το λίπος των ψαριών βοηθά να κρατήσει τις αρτηρίες μας καθαρές και μας προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις.

Για τους λόγους αυτούς, είναι σημαντικό το παιδί σας να συνηθίσει να τρώει τα ψάρια από μικρή ηλικία διότι έχει μεγάλη αξία. Πολλά **φρέσκα** ψάρια μπορούν να προσφερθούν, να επιλεγθούν με προσοχή, καθώς και **κατεψυγμένα**, διασφαλίζοντας τη σωστή ψύξη/απόψυξη. Τα ψάρια πρέπει να καθαρίζονται καλά, με όλα τα κόκαλα να αφαιρούνται πλήρως. Τα ψάρια μπορούν επίσης να προστίθενται στα τρόφιμα του μωρού ή εναλλακτικά να προσφέρονται σαν κυρίως γεύμα μόνο τος στον ατμό με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Η εισαγωγή των ψαριών, συνιστάται από τον 7ο/8ο μήνα. Τα ψάρια μπορούν να προκαλέσουν αλλεργία σε σχέση με το κρέας. Ωστόσο, μέχρι σήμερα δεν υπάρχει καμία απόδειξη που να δικαιολογεί την καθυστέρηση της εισαγωγής του στο απογαλακτισμό (ESPGHAN 2008). Οι ποικιλίες των ψαριών που είναι κατάλληλες: γλώσσα, μπακαλιάρος και πέρκα. Όστρακα και μαλάκια πρέπει να προσφέρονται για μεγαλύτερες ηλικίες (μετά από τον πρώτο χρόνο).

ΑΥΓΑ

Τα αυγά αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών. Ο **κρόκος** είναι πλούσιος σε **λίπος, πρωτεΐνες, μέταλλα** (σίδηρο, φώσφορο, ασβέστιο) και **βιταμίνες** (A, D και σύμπλεγμα B), ενώ **το ασπράδι** στερείται του λίπους, αλλά περιέχει **πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας**.

Μπορούν να συμβάλουν σε μεγάλο βαθμό ώστε να καλυφθούν οι καθημερινές ανάγκες σε πρωτεΐνες, χωρίς όμως να παράγουν υπερβολική ποσότητα των θερμίδων. Τα αυγά είναι πολύ σημαντικά στην διατροφή του βρέφους.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Ο κρόκος μπορεί να εισαχθεί το νωρίτερο τον 8ο μήνα, ξεκινώντας με μικρές ποσότητες προστιθέμενο στις σούπες. Σταδιακά να αυξάνεται μέχρι την προσθήκη ενός ολόκληρου κρόκου 1-2 φορές την εβδομάδα αντικαθιστώντας το κρέας, το τυρί και τα ψάρια. Το ασπράδι είναι το πιο αλλεργιογόνο μέρος του αυγού, θα πρέπει να προσφέρεται μόνο μετά την ηλικία του ενός έτους. Όταν μπορείτε να προσφέρετε στο παιδί σας ένα ολόκληρο αυγό προτιμότερο θα ήταν να είναι βραστό ή ποσέ διότι αυτοί οι τύποι του μαγειρέματος να είναι πιο εύπεπτοι.



ΌΣΠΡΙΑ

Τα όσπρια περιέχουν πρωτεΐνες καλής βιολογικής αξίας, πλούσια σε απαραίτητα αμινοξέα. Σε συνδυασμό με τα σιτηρά, μπορεί να έχουν παρόμοιες **πολύτιμες πρωτεΐνες** όπως εκείνες του κρέατος και **είναι μια καλή πηγή μετάλλων και βιταμινών**. Μπορούν να εισαχθούν από τον 7ο-8ο μήνα, πάντα ξεφλουδισμένα, πρώτα υπό τη μορφή ζυμού με όσπρια και αργότερα πουρές που προστίθενται στο γεύμα του μωρού. Όταν συνδυάζονται με υδατάνθρακες (σιμιγδάλι, ζυμαρικά, κλπ.), είναι μια εναλλακτική πρόταση για τα ψάρια και το κρέας.

ΣΙΤΗΡΑ

Τα σιτηρά παρέχουν μια καλή προσφορά υδατανθράκων, ιδίως άμυλα (65-75%), πρωτεΐνες (6-12%), λίπη (1-4%) και φυτικές ίνες. Είναι εύπεπτα, προστίθενται στον ζυμό λαχανικών από την πρώτη κιόλας γεύμα για να εμπλουτιστούν με σύνθετα σάκχαρα, τα οποία παρέχουν μακράς διάρκειας ενέργεια.



3.2 ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΝΕΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ

Ο παιδίατρος συνιστά...

Μπορείτε να προσθέσετε την κρέμα ρυζιού ή σιμιγδάλι στο ζωμό λαχανικών, στη συνέχεια καλαμπόκι και ταπίοκα. Στο παρελθόν θεωρήθηκε σκόπιμο να καθυστερήσει την εισαγωγή σιμιγδαλιού για να αποφευχθεί η εμφάνιση της κοιλιοκάκης, μια ασθένεια που χαρακτηρίζεται από δυσανεξία στη γλουτένη. Αυτό περιέχεται στο σιτάρι, αλλά επίσης και στο κριθάρι, τη σίκαλη και παράγωγα τροφίμων (ζυμαρικά, ψωμί, μπισκότα). Πιο πρόσφατα στοιχεία δείχνουν την εισαγωγή του σιμιγδαλιού μετά τον 4ο μήνα, αλλά πριν από τον 7ο.

Προς τον 10ο μήνα, όταν έχουμε τα πρώτα σημάδια της οδοντοφυΐας και το μωρό μαθαίνει πώς να μασάει, μπορείτε να προσφέρεται ζυμαρικά, χαμηλά σε λιπαρά αλλά υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, κόβοντάς τα σε μικρά κομμάτια. Ανάμεσα στις διαθέσιμες ποικιλίες, τα σκληρά ζυμαρικά σίτου είναι προτιμότερά επειδή είναι πλούσια σε πρωτεΐνες σε σχέση με το μαλακό σιτάρι.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο περιέχει θερμίδες και **λιπαρά οξέα** και είναι η τέλεια ολοκλήρωση των παιδικών τροφών: απλά προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού για να παρέχουν το μωρό με τη σωστή ποσότητα των λιπών.

Η χρήση του ελαιολάδου στην παιδική ηλικία προστατεύει τη γαστρική βλεννογόνο, εμποδίζοντας έτσι την εμφάνιση της αναρροής, βοηθά το σώμα να αφομοιώνει σωστά όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα δρώντας ως αντι-φλεγμονώδη και αποτρέπει τα αυτοάνοσα νοσήματα. Επιπλέον, τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ωμέγα-3 και ωμέγα-6) είναι απαραίτητα για την ανοργανοποίηση των οστών και για την ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος και τα οπτικά όργανα.

Οι φαινόλες και τοκοφερόλες (βιταμίνη E), τα φυσικά αντιοξειδωτικά, εξουδετερώνουν την κυτταρική βλάβη που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες και ελαϊκό οξύ καθίσταται κατάλληλο για τρόφιμα οποιαδήποτε ηλικία.



Ο παιδίατρος συνιστά...

Το ελαιόλαδο διεγείρει την εντερική λειτουργία και μπορεί συνεπώς να είναι πολύ χρήσιμο για την πρόληψη ή την ανακούφιση της δυσκοιλιότητας, χαρακτηριστικό του απογαλακτισμού. Δεν πρέπει να παραβλέπεται το γεγονός τα φαγητά γίνονται πιο νόστιμα και κατά συνέπεια, πιο ελκυστικά για τα παιδιά. Είναι σημαντικό να ελέγξετε την ετικέτα του προϊόντος, δεδομένου ότι όσο πιο κοντά στην ημερομηνία λήξης είναι το λάδι δίνει μια πιο όξινη γεύση που μπορεί να είναι δυσάρεστη για από το παιδί.



ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ

Κατά το πρώτο έτος της ηλικίας η **προσθήκη άλατος αποθαρρύνεται**, προτιμώντας αντ' αυτού τη φυσική γεύση, τόσο για να αποφευχθεί η άσκοπη υπερφόρτωση των νεφρών όσο για να μη συνηθίζουν σε αλμυρές γεύσεις κάτι το οποίο θα μπορούσε να επηρεάσει τις μελλοντικές του επιλογές σε τρόφιμα, ώστε στην ενήλικη ζωή να αποφευχθεί η ανάπτυξη της υπέρτασης. Η **προσθήκη σακχάρων και γλυκαντικών ουσιών πρέπει επίσης να αποθαρρύνονται**. Η αναζήτηση γλυκών γεύσεων μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη οδοντικής τερηδόνας και τάση για παχυσαρκία. Οι γονείς πρέπει να δώσουν προσοχή από νωρίς στις παιδικές τροφές και να μην δίνουν στα παιδιά τρόφιμα που είναι πολύ αλμυρά ή πολύ γλυκά.

ΝΕΡΟ

Το νερό είναι μια ζωτική πηγή θρεπτικών ουσιών, αφού είναι το όχημα των θρεπτικών ουσιών στο σώμα. Κατά τη διάρκεια του απογαλακτισμού, το νερό μπορεί να προσφέρεται με τη μορφή του μεταλλικού νερού, σε ζωμούς λαχανικών, σούπες και γάλα. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι επίσης μια πηγή υγρών. Η **καθημερινή απαίτηση** για ένα παιδί είναι **πολύ μεγάλη** και είναι σημαντικό να δίνεται το σωστό ποσοστό νερού στη διατροφή. Στο παιδί θα πρέπει να προσφέρεται μεταλλικό νερό, καθώς φυσικά, χημικά και βακτηριολογικά χαρακτηριστικά παραμένουν αμετάβλητα και ελέγχονται περιοδικά. Οι γονείς θα πρέπει να επικοινωνούν με τον παιδίατρό τους και να μαθαίνουν ποια από τα διάφορα **μεταλλικά νερά** που διατίθενται στην αγορά είναι πιο κατάλληλα για το παιδί τους, με βάση το περιεχόμενο σε ιχνοστοιχεία και μεταλλικά άλατα.

3.2 ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΝΕΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ

Αυτά που πρέπει να αξιολογηθούν είναι το σταθερό υπόλειμμα (FR), και το περιεχόμενο των διαλυμένων αλάτων σε ένα λίτρο νερού. Ελάχιστα ανοργανοποιημένα νερά μπορούν να ταξινομηθούν, όπως εκείνα με FR μικρότερη από 50 mg / l, φυσικά μεταλλικά νερά με FR μεταξύ 50 και 500 mg / l, ορυκτά μεσαίου με FR 501 και μεταξύ 1500 mg / l και πλούσια σε μεταλλικά άλατα με FR μεγαλύτερη από 1500 mg / l. Ένα καλό μεταλλικό νερό πρέπει να περιέχει τουλάχιστον 150 mg / l του ασβεστίου, μια ισορροπημένη ποσότητα νατρίου / καλίου (με χαμηλότερο κάλιο προς ασβέστιο), μεταξύ 0,5 και 1 mg / l του φθορίου και περιεκτικότητα σε νιτρικά άλατα μικρότερη από 10 mg

Ο παιδίατρος συνιστά...

Το φυσικό μεταλλικό νερό ή ελάχιστα ανοργανοποιημένο είναι το πλέον κατάλληλο για την αραίωση του αγελαδινού γάλακτος και για την ανασύσταση του τεχνητού γάλακτος, καθώς είναι πιο εύπεπτο, επίσης διουρητικές ιδιότητες. Μεταλλικά νερά με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο είναι προτιμότερα σε περιπτώσεις όπου κατά τη διάρκεια του απογαλακτισμού, η έλλειψη ασβεστίου γίνεται εμφανής στο παιδί καθώς οφείλονται στην κακή πρόσληψη του γάλακτος και των παραγώγων του.



Το παιδί σπάνια νιώθει δίψα, όμως οι γονείς γνωρίζουν ότι είναι σημαντικό να πίνουν αρκετό νερό. Ειδικότερα, όταν υπάρχει εφίδρωση είναι καλό να του προσφέρουν νερό συχνά (για παράδειγμα, το καλοκαίρι ή όταν παίζει και κινείται) ή όταν έχει πυρετό, κάνει εμετό ή έχει διάρροια. Το πόσιμο νερό είναι καλό μεταξύ των γευμάτων, καθώς βοηθά την αφομοίωση των ανόργανων αλάτων που περιέχει

4.1 ΕΠΟΧΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Οι βασικοί κανόνες για ένα υγιεινό μαγείρεμα είναι: τα φρέσκα τρόφιμα, απλά παρασκευάσματα, λίγα ζωικά λίπη, περιορισμένες ποσότητες ζάχαρης και αλατιού, **εποχιακά φρούτα και λαχανικά**.

Προσπαθώντας να ενσωματώσετε στο μαγείρεμα το μεγαλύτερο δυνατό αριθμό προϊόντων που

προσφέρει η φύση είναι ο καλύτερος τρόπος για να συνηθίσει το παιδί να τρώει με ποικιλία: με αυτόν τον τρόπο, το παιδί καταναλώνει νέες τροφές (ή τροφές που δεν έχει φάει για κάποιους μήνες) και γεύεται εποχιακά τρόφιμα. Σήμερα, χάρη στις επιστημονικές έρευνες, στις σύγχρονες τεχνικές καλλιέργειας και τις ταχύτητα των μεταφορών, είναι δυνατό να βρεθεί οποιοδήποτε κηπευτικό προϊόν όλο το χρόνο. Ωστόσο, η κατανάλωση εποχιακών φρούτων και λαχανικών είναι σημαντική όχι μόνο για την

υγιεινή διατροφή, αλλά γιατί αποτελεί επίσης μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Τα εποχιακά λαχανικά όταν είναι στην εποχή τους είναι πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά.



4

Χρήσιμες Συμβουλές



ΕΠΟΧΙΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΕΠΟΧΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ



Εποχικό ημερολόγιο φρούτων και λαχανικών

	Γενάρης	Φλεβάρης	Μάρτιος	Απρίλιος	Μάιος	Ιούνιος	Ιούλιος	Αύγουστος	Σεπτέμβριος	Οκτώβριος	Νοέμβριος	Δεκέμβριος
βερικόκα												
πορτοκάλια												
κεράσια												
φράουλες												
raspberrries												
λεμόνια												
μήλα												
blueberries												
cranberries												
blackberries												
αχλάδια												
ροδάκινα												
δαμάσκηνα												
μαύρες σταφίδες												
σταφύλια												
σπαράγγια												
μπρόκολα												
καρότα												
κουνουπίδι												
μαύρο λάχανο												
αγγούρι												
κρεμμύδι												
φασόλια												
μάραθος												
καλαμπόκι												
μελιτζάνες												
πατάτες												
πιπεριές												
αρακάς												
ντομάτες												
πράσα												
κόκκινα γογγύλια												
σέλινο												
σελινόριζα												
σπανάκι												
λάχανο												
κολοκύθα												
κολοκυθάκια												

Μερική πηγή: "La mia Ricetta preferita" - Οικολογικό σήμα
 Έργο συγχρηματοδοτούμενο από το Υπουργείο Παραγωγικών Δραστηριοτήτων - ΕΑ 66 Ενημερωτικό δελτίο - Κατάσταση της 03-2011

4.2 ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Αξεσουάρ για τα γεύματα του μωρού

Μικρές, πρακτικές συμβουλές/προφυλάξεις μπορεί να βοηθήσουν την μητέρα να έχει ήρεμα γεύματα με το παιδί. Μια καλή ιδέα για παράδειγμα, είναι επιτραπέζια σκεύη και σκεύη ειδικά σχεδιασμένα για τον απογαλακτισμό, πολύχρωμα και χαρούμενα, όπου το παιδί θα μπορεί να αγγίζει και να χρησιμοποιεί χωρίς να φοβάται, ώστε να είναι συμμετέχων σε αυτή την νέα εμπειρία.

Καρεκλάκι φαγητού

Το καρεκλάκι είναι ιδανικό για την ώρα του φαγητού. Προτείνεται να προτιμήσετε ένα μοντέλο που μπορεί να μετατραπεί **ακολουθώντας την ανάπτυξη του παιδιού από τους 5-6 μήνες έως τα 3 χρόνια**. Είναι καλό να είναι εξοπλισμένο με το ειδικό μαξιλάρι, που κρατάει το μωρό στην κατάλληλη θέση από την πρώτη κιόλας μέρα. Θα πρέπει να είναι άνετο ώστε να γίνει η σωστή αρχή για τον απογαλακτισμό. Αλλά πάνω απ' όλα πρέπει να είναι ασφαλή και γερό ώστε να μην υπάρξει κίνδυνος πτώσης: να είναι άνετο και το παιδί να μπορεί να διασκεδάζει με ασφάλεια την ώρα που οι γονείς του προετοιμάζουν το γεύμα του.

Το καρεκλάκι θα πρέπει να μπορεί να μετακινείται κοντά στο τραπέζι όπου οι γονείς και ίσως τα αδέρφια του απολαμβάνουν το γεύμα τους και να διευκολύνεται η αλληλεπίδραση μεταξύ του παιδιού και της οικογένειας κατά τη διάρκεια του γεύματος. Οι ενήλικες πρέπει να δίνουν το παράδειγμα στα μικρά παιδιά ποια είναι η σωστή συμπεριφορά στο τραπέζι.

Κουτάλια

Το βρέφος το οποίο θηλάζει, μπορεί να είναι δύσκολο να προσαρμοστεί στο τάισμα με κουταλάκι. Θα πρέπει το παιδί να νιώσει σιγουριά ακόμη και μεταξύ των γευμάτων να μπορεί να το φέρει στο στόμα του και το πιπιλίσει όπως το ίδιο επιθυμεί. Το νερό και το χαμομήλι μπορεί επίσης να δοθεί με το ίδιο κουτάλι, έτσι ώστε το παιδί να αντιληφθεί ότι το κουταλάκι είναι ο νέος τρόπος τσίσματος.



4.2 ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Πιάτα

Το πιάτο έχει επίσης τη σημασία του κατα τον απογαλακτισμό. Πρέπει να είναι ένα ευχάριστο και χαρούμενο αντικείμενο για να συμβάλει στην ήρεμη ατμόσφαιρα του γεύματος, κατά προτίμηση μικρό, επειδή τα παιδιά πρέπει να έχουν μικρές μερίδες, αντιολισθητικό με λαστιχένια βάση για να μη μπορεί το παιδί να το σπρώχνει μακριά με τα χέρια του. Τα θερμικά πιάτα είναι διαθέσιμα για τα παιδιά που τρώνε αργά. Με αυτά, τα τρόφιμα διατηρούνται σε σωστή θερμοκρασία για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Κύπελλα

Τα κύπελλα βοηθούν το παιδί να επιτύχει πλήρη αυτονομία, και την μετάβασή του από το πιπίλισμα στη προσπάθεια να καταπιούν από το ποτηράκι.

Για να μπορέσει το παιδί να ξεκινήσει να πίνει από κύπελλα θα πρέπει:

- Η θέση των χειλιών και της γλώσσας να είναι διαφορετική από αυτή που είναι χαρακτηριστική του θηλασμού,
- Να μπορεί να καταπιεί πιο μεγάλη ποσότητα από πριν,
- Να μπορεί ανεξάρτητα να κρατάει πράγματα.

Ακόμα και στα πρώτα στάδια του απογαλακτισμού, μπορείτε να δίνετε στο παιδί την ευκαιρία να πιπιλίζουν, ίσως το πρωί όταν είναι ακόμα νυσταγμένα, ή το βράδυ όταν το πιπίλισμα αποτελεί μια παρηγορητική λειτουργία. Το **πρώτο κύπελλο** το οποίο **διαθέτει θηλή** σε σχήμα κα μέγεθος σχεδιασμένο για την ηλικία του θα το βοηθήσει να το κάνει από μόνο του.

Σταδιακά το παιδί θα αλλάξει τη θέση των χειλιών του θα τα προσαρμόσει σε διάφορα αντικείμενα όπως από το στόμιο στην άκρη ενός κυπέλλου, ενώ θα μάθει πώς να ελέγχει την αύξηση της ροής ενός υγρού. Η ανεξαρτησία στο πόσιμο υγρό, στο τραπέζι και σε άλλους χρόνους της ημέρας, θα πρέπει να διευκολύνεται από το μικρό μέγεθος των κυπέλλων. Ευχάριστα χρώματα και σχήματα θα το βοηθήσουν να εντοπίσει το ποτήρι "του".



4.3 ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ

Η άμεση προετοιμασία και η κατανάλωση των φρέσκων τροφίμων είναι προτιμότερη, γιατί τα τρόφιμα διατηρούν τις ιδιότητές τους. Η βάση της πρώτης παιδικής τροφής, ο ζωμός λαχανικών, μπορεί να παρασκευασθεί σε μεγάλες ποσότητες και να αποθηκευτεί στο ψυγείο σε καλά κλειστά δοχεία, όχι περισσότερο από 48 ώρες, ή να καταψυχθεί σε πρακτικά σκεύη που διατηρούν τα τρόφιμα. Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται **δοχεία πολυπροπυλενίου** (τα γυάλινα μπορεί να σπάσουν).

Θυμηθείτε:

- ❑ Ο ζωμός λαχανικών θα πρέπει να καταναλωθεί μέσα σε 48 ώρες από το μαγείρεμα (καλύτερα θα ήταν να καταναλωθεί μέσα σε 24)
- ❑ Το ψάρι και το κρέας μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο για 2 μέρες το πολύ
- ❑ Τα αποψυγμένα τρόφιμα δεν επιτρέπεται να μπουν ξανά στην κατάψυξη
- ❑ Τα αποψυγμένα μπορούν να χρησιμοποιηθούν μετά από 10 ώρες μέσα στο ψυγείο
- ❑ Αποφεύγετε να αποψύχετε τρόφιμα με καυτό νερό
- ❑ Τα αποψυγμένα φαγητά πρέπει να μαγειρευτούν εντός 24 ωρών.
- ❑ Καταψύχετε τα προετοιμασμένα φαγητά (καθαρισμένα, στεγνά, πακεταρισμένα)
- ❑ Το δοχείο στο οποίο καταψύχετε τον ζωμό δεν θα πρέπει να το γεμίζετε ως απάνω γιατί τα υγρά διογκώνονται όταν παγώνουν.



4

Χρήσιμες Συμβουλές

ΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΦΑΓΗΤΑ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΥ

Φαγητό	Γάλα & Γιαούρτι	Πρωτεΐνες	Λαχανικά	Κρέας	Ψάρι	Αυγά	Φρούτα	Τυρί	Λιπαρά
Από 5-9 μηνών	Θηλασμός ή γάλα σε σκόνη Από 7-8 μηνών γιαούρτι	Πρώτο γεύμα: πολτοποιημένο ρύζι, καλαμπόκι Από 6 μηνών: πρωτεΐνες με γλουτένη, μπισκότα για νεαρές ηλικίες Από 7-8 μηνών: μακαρόνια, ρύζι σε μικρά κομματάκια	Πρώτο γεύμα: πατάτες, καρότα, κολοκυθάκια Δεύτερο γεύμα: πουρές λαχανικών Από 7-8 μηνών: όσπρια αποφλοιωμένα	Πρώτο γεύμα: λευκό κρέας (κοτόπουλο, κουνέλι, αρνί) Από 6 μηνών: κόκκινο κρέας (χοιρινό, βοδινό) Από 7-8 μηνών: ζαμπόν μαγειρεμένο	Από 7-8 μηνών: γλώσσα, μπακαλιάρος, πέρκα	Από 7-8 μηνών: κρόκος	Μήλο, μπανάνα, αχλάδι Από 7-8 μηνών: ξερά δαμάσκηνα, βερίκοκα, ανανάς, ροδάκινο, εσπεριδοειδή	Δεύτερο γεύμα: παρμεζάνα, κατσικίσιο, φέτα	ελαιόλαδο
9-12 μηνών		Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα, όσπρια	Τομάτα πολτοποιημένη ή σε ψιλοκομμένη	Κιμάς					
12-24 μηνών					Όλα τα ψάρια	Ασπράδια	Κόκκινα φρούτα (φράουλες, σμέουρα, βατόμουρα), ακτινίδιο		

Μετά από πρώτα 2-3 χρόνια της ζωής του, η διατροφή του παιδιού πλέον ποικίλει και μπορεί να περιλαμβάνει όλα τα βασικά είδη τροφίμων, σε συμμόρφωση με τις διατροφικές συστάσεις.



5.1 Απο 5 Εως 9 Μηνων

Σταδιακά και μετά από τη συμβουλή του παιδίατρου, θα έρθει η ώρα για την πρώτη στερεά τροφή του μωρού.

Το πρώτο γεύμα αντικαθιστά ένα που έχει ως βάση του το γάλα, είναι το δεύτερο ουσιαστικά γεύμα που αντιστοιχεί στο μεσημεριανό γεύμα. Το παιδί συνεπώς θα φάει 3-4 γεύματα γάλακτος και ένα στερεό γεύμα το μεσημέρι. Κατά την περίοδο αυτή των μεγάλων αλλαγών, δεν είναι απαραίτητο να τηρηθούν αυστηροί κανόνες όσον αφορά τις ώρες και τον αριθμό των γευμάτων. Μετά από ένα μήνα μεσημεριανού γεύματος, χρειάζεται να εισαχθεί το δεύτερο γεύμα το οποίο θα αντικαταστήσει το βραδινό θηλασμό. Καλό θα ήταν να υπάρχει απόσταση 4 ωρών μεταξύ των γευμάτων ώστε το μωρό να μπορεί να χωνέψει και να έχει όρεξη για το επόμενο γεύμα. Σε βρέφη με αποκλειστικό θηλάσμο, το πρώτο γεύμα του μωρού με στερεή τροφή μπορεί να αναβληθεί έως τον 6ο μήνα, να έχει 3-4 γεύματα με βάση το γάλα και με στερεή τροφή. Λαμβάνοντας υπόψη πως η γαλουχία προχωρά μαζί με την συμβουλή του παιδίατρου, το δεύτερο στερεό γεύμα μπορεί ξεκινήσει.

Το πρώτο γεύμα

Το πρώτο γεύμα είναι ένα «ενιαίο πιάτο» που προέρχονται από το συνδυασμό τροφίμων ώστε να πληρούν την θερμιδική ανάγκη του παιδιού και να εξασφαλίζουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Ένα πρώτο πλήρες γεύμα θα πρέπει:

- να παρέχει ισορροπημένο ποσοστό νερού, υδατάνθρακα, πρωτεΐνης και λιπαρά απαραίτητα για την ανάπτυξη,
- να περιέχει **εύπεπτα τρόφιμα**,
- να είναι **πολτοποιημένο** ώστε το μωρό σταδιακά να συνηθίζει στη μάσηση, αφού η οδοντοφυΐα του δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί.

Το πρώτο γεύμα πρέπει να αποτελείται από τα ακόλουθα θρεπτικά συστατικά.

Νερό: το υγρό συστατικό αντιπροσωπεύεται από τον **ζωμό λαχανικών**. Τα πρώτα λαχανικά που χρησιμοποιούνται είναι οι πατάτες, τα καρότα και τα κολοκύθια, τα οποία θα πρέπει να κόβονται σε κομμάτια και να βράζονται σε 500 gr νερό χωρίς αλάτι ή κύβο ζωμού. Από τη στιγμή που έχει μαγειρευτεί (το ήμισυ της ποσότητας του υγρού θα παραμείνει), περάστε το ζωμό μέσα από ένα δικτυωτό σουρωτήρι. Θα πάρετε ένα νόστιμο ζωμό λαχανικών, που είναι χαμηλό σε θερμίδες.

Το ποσό που θα χρησιμοποιηθεί για μία μερίδα φαγητού είναι ίση με 200-250 cc.

5.1 Απο 5 ΕΩΣ 9 ΜΗΝΩΝ

Υδατάνθρακες: το δεύτερο συστατικό που προστίθεται στο στερεό γεύμα είναι **δημητριακά**. Είναι καλύτερο να ξεκινάτε με ρύζι, καλαμπόκι και ταπύοκα. Αυτά είναι εύκολο να αφομοιωθούν και δεν περιέχουν γλουτένη. Μπορείτε αργότερα να δώσετε σιμιγδάλι. Η ποσότητα των σιτηρών που πρέπει να προστεθεί είναι ίση με το 10% του ζωμού λαχανικών.

Πρωτεΐνη: το πρώτο γεύμα πρέπει να περιλαμβάνει τις ευγενείς πρωτεΐνες αλλά και το σιδήρο του **κρέατος**. Τα μωρά λίγων μηνών, δεν είναι ακόμη σε θέση να αφομοιώσουν ίνες, εκτός εάν είναι κομμένα σε πολύ λεπτά κομματάκια. Ως εκ τούτου, μέχρι τον 6-7 μήνα τα νωπά κρέατα, σας προτείνουμε να τα περνάτε από ένα μπλέντερ. Η περιεκτικότητα του γεύματος σε κρέατος είναι 40 gr.

Λιπαρά: για να ολοκληρωθεί το πρώτο γεύμα, δίνοντας μια επιπλέον γεύση, χρησιμοποιήστε **έξτρα παρθένο ελαιόλαδο**, πλούσιο σε θερμίδες και λιπαρά οξέα. Ένα κουταλάκι του γλυκού (ίσο με περίπου 5 gr) είναι μια καλή μερίδα.

Μετά από περίπου ένα μήνα, μπορείτε να εισαγάγετε **το δεύτερο γεύμα** το οποίο **θα αντικαταστήσει τον βραδινό θηλασμό**. Η ημερομηνία δεν είναι καθορισμένη και θα αξιολογηθεί βάση της περιόδου που ξεκίνησε ο απογαλακτισμός, του χρόνου που απαιτείται ώστε το μωρό για να δεχθεί το πρώτο γεύμα καθώς και η ανοχή του παιδιού και η συμβουλή του παιδιάτρου. Συχνά, η εισαγωγή του δεύτερου γεύματος συμπίπτει με τη μετάβαση σε 4 καθημερινά γεύματα όπου το δεύτερο γεύμα γίνεται το τελευταίο γεύμα της ημέρας.

Το δεύτερο γεύμα

Η μετάβαση στο δεύτερο γεύμα είναι πιο εύκολη, αφού ήδη το παιδί έχει συνηθίσει σε λιγότερο γλυκές γεύσεις και φαγητά με πιο κρεμώδη υφή επίσης είναι πιο εύκολο να δεχτεί νέα τρόφιμα. Ακολουθώντας τον ρυθμό του και διατηρώντας την σταδιακή εισαγωγή των νέων τροφίμων, είναι δυνατόν να υπάρχουν **διακυμάνσεις στην γεύση και τη σύσταση του γεύματος:**

- ❑ Μπορείτε να προσθέσετε μερικές κουταλιές **πουρέ λαχανικών** μαζί με το ζωμό, το οποίο εμπλουτίζει τη γεύση του γεύματος, και το περιεχόμενο σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, που ενθαρρύνουν την κινητικότητα του εντέρου.
- ❑ στη θέση του κρέατος μπορείτε να συμπεριλάβετε το **τυρί**, μια σημαντική νέα είσοδο στο δεύτερο γεύμα. Πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλού βιολογικού περιεχομένου, το τυρί παρέχει μια καλή πηγή ασβεστίου. Εκτός από τυρί παρμεζάνα, μπορείτε να προσφέρετε τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τυριά, όπως ανθότυρο ή κατσικίσιο τυρί.

5.1 ΑΠΟ 5 ΕΩΣ 9 ΜΗΝΩΝ

Προς τον 6ο μήνα, το βάρος του παιδιού έχει διπλασιαστεί από τη γέννησή τους και τις τελευταίες εβδομάδες έχει σημειώσει μεγάλη πρόοδο από την άποψη των γευμάτων και των νέων τροφών. Έχει εξοικειωθεί με τις νέες συνήθειες, δέχεται ποικιλία τροφίμων, και νιώθει περισσότερη σιγουριά να τρέφεται με ένα κουτάλι καθώς η όρεξη του έχει προσαρμοστεί σε νέες ρυθμούς.

Αλληλεπιδρά περισσότερο με τους γονείς του, απαιτεί το γεύμα του χτυπώντας το κουταλάκι στο καρεκλάκι φαγητού, ακολουθεί τη μητέρα του με τα μάτια του κατά την προετοιμασία του γεύματος του, παίζει με το φαγητό του: πολλά μικρά σημάδια που δηλώνουν πως **είναι προετοιμασμένο να διευρύνει την γεύση του**. Στο πρώτο και στο δεύτερο γεύμα έχει γευτεί και στις τέσσερις βασικές ομάδες τροφίμων (δημητριακά, κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα και λαχανικά), εκτός από τα λίπη. Η διατροφή του πλέον μπορεί να εμπλουτιστεί περαιτέρω.

Από τον 6 έως τον 9 μήνα, οι διατροφικοί ορίζοντες του παιδιού διευρύνονται συνεχώς.

- Τώρα που καταναλώνει περισσότερη ενέργεια, εισάγονται **δημητριακά με γλουτένη**. Μπορούν να προστεθούν στο ζωμό λαχανικών: Κρέμες δημητριακών και δημητριακά ολικής αλέσεως, σιμιγδάλι σίτου, ζυμαρικά(σε μικρότερα μεγέθη) και ρύζι. Με την εμφάνιση των πρώτων δοντιών του μωρού, ζυμαρικά με κόκκινη σάλτσα μπορεί επίσης να προσφερθεί.
- Περίπου 7-8 μήνων (εκτός από τις περιπτώσεις αλλεργίας στην οικογένεια), εισάγεται το **ψάρι** το οποίο περιέχει καλή ποσότητα ανόργανων αλάτων και βιταμινών και είναι πλούσιο σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Γάδος, μπακαλιάρος και η γλώσσα είναι τα πρώτα είδη ψαριών που μπορείτε να δώσετε.
- Μια καλή ποικιλία είναι με βάση το κρέας, το οποίο θα παραμείνει το κύριο συστατικό ενός από τα δύο κύρια γεύματα. Εκτός από κοτόπουλο, κουνέλι και γαλοπούλα, το παιδί μπορεί να αντιληφθεί ισχυρότερες γεύσεις όπως βόδινο και χοίρινο κρέας και από τον 7ο-8ο μήνα, μπορεί να προσφερθεί **ζαμπόν**, χωρίς πολυφωσφορικά άλατα, ψιλοκομμένο (ή εναλλακτικά πολτοποιημένο).
- Αν δεν υπάρχουν περιπτώσεις αλλεργίας στην οικογένεια, μπορείτε επίσης να εισάγετε τα **αυγά** αυτήν την περίοδο. Προς τον 7ο με 8ο μήνα μπορεί να προσφερθεί σταδιακά ο κρόκος, ξεκινώντας με ένα κουταλάκι του γλυκού και στη συνέχεια το σύνολο αυγού, περιλαμβάνονται δύο φορές την εβδομάδα σε σούπες αντί του κρέατος. Είναι καλύτερα να περιμένουμε το παιδί να γίνει 1 έτους πριν να γευτεί ασπράδι.
- Τα **όσπρια** επίσης να κάνουν την εμφάνισή τους στη διατροφή του παιδιού κατά την περίοδο αυτή: φασόλια, ρεβίθια, φακές και τα μπιζέλια (χωρίς δέρμα) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή του ζωμού των οσπρίων ή περιστασιακά να εναλλάσσονται με βάση το κρέας, αν συνδυαστεί με

5.1 Απο 5 Εως 9 ΜΗΝΩΝ

- ❑ Μια άλλη προσθήκη είναι το γιαούρτι, το οποίο μπορεί να προσφέρεται ως σνακ (μια εναλλακτική λύση για το μητρικό γάλα ή το γάλα σκευάσματος, με μπισκότα). Όπως και με άλλα τρόφιμα, θα πρέπει να ελέγχετε πάντα την ετικέτα για να βεβαιωθείτε ότι το φαγητό είναι χωρίς συντηρητικά και χρωστικές ουσίες.
- ❑ Όσον αφορά τα φρούτα, κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, το παιδί μπορεί να φάει, εκτός από μήλο, αχλάδι και μπανάνα, επίσης, τα δαμάσκηνα, τα βερίκοκα. Τα εσπεριδοειδή, ροδάκινο και ανανά, ενδεχομένως να προκαλέσουν αλλεργία, θα πρέπει να εισάγονται με προσοχή: αν δεν υπάρχουν περιπτώσεις αλλεργίας στην οικογένεια, αυτά μπορούν να προσφέρονται από τον 8ο μήνα, διαφορετικά είναι σκόπιμο να περιμένουμε να συμπληρωθεί το πρώτο έτος της ηλικίας του. Επίσης, μετά το πρώτο έτος της ηλικίας του μπορεί να γευτεί τα κόκκινα φρούτα (φράουλες, σμέουρα, βατόμουρα, κλπ.) και τα ακτινίδια.

Σε αυτό το πρώτο στάδιο του απογαλακτισμού, είναι σημαντικό να έχουμε πάντα κατά νου όχι μόνο τις θρεπτικές αξίες, αλλά επίσης και κυρίως οι ψυχο-συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού. Οι γονείς θα πρέπει να έχουν υπομονή, να μένουν ήρεμοι. Μην βιάζεστε και μη πιέζετε τα παιδιά.

Η σημασία ενός ήρεμου περιβάλλοντος

Από την πρώτη ημέρα του απογαλακτισμού, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί στα γεύματα η στενότητα που χαρακτηρίζει και τον θηλασμό. Λίγοι άνθρωποι (καλύτερα μόνο η μητέρα και το παιδί), χωρίς διακοπές ή περισπασμούς.

Ακολουθήστε μια τελετουργία

Πάντα να ακολουθείτε την ίδια διαδικασία κατά τη σίτιση του παιδιού σας. Έτσι το βοηθάτε να καταλάβει τι πρόκειται να συμβεί στη συνέχεια. Στην αρχή είναι καλύτερο να το κρατάτε στην αγκαλιά σας. Η γεύση και η ασυνήθιστη υφή των τροφίμων θα μπορούσε να το αναστατώσει και ως εκ τούτου είναι απαραίτητο να το ενθαρρύνεται μιλώντας γι' αυτόν.

Ο ψυχολόγος συνιστά...



Δεδομένου ότι το παιδί συνηθίζει εύκολα και χρειάζεται βεβαιότητες, θα ήταν χρήσιμο να δημιουργηθεί ένα είδος τελετουργίας την ώρα του γεύματος, δημιουργώντας ένα καλά καθορισμένο χώρο όπου το παιδί θα τρώει, με τις ίδιες μεθόδους και τα ίδια εργαλεία, από το καρεκλάκι φαγητού μέχρι τα πιατάκια, σε μια ήρεμη ατμόσφαιρα. Είναι σημαντικό να προετοιμαστεί το τραπέζι με επιτραπέζια σκεύη που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για τον απογαλακτισμό ώστε το παιδί να αισθάνεται ελεύθερο να τα χρησιμοποιήσει χωρίς φόβο.

Στον πίνακα που συνοδεύει τις συνταγές, οι θρεπτικά τιμές αναφέρονται στο περιεχόμενο μιας μερίδας.

ΖΩΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

1 μερίδα

Συστατικά: 1 πατάτα (150 γρ) | 1 καρότο (170 g) | 1 κολοκυθάκι (150 g) | 1 μικρό κομμάτι σέλινο (20 γρ) 500 ml νερό

Οδηγίες: Πλένετε και καθαρίζετε καλά τα λαχανικά, τα κόβετε στη συνέχεια σε μεγάλα κομμάτια. Βάλτε τα λαχανικά σε μια κατσαρόλα και βράστε σιγά-σιγά για περίπου για 40 λεπτά (ο όγκος του νερού θα μειωθεί σε περίπου 250 ml). Σουρώνετε το ζωμό για να το χρησιμοποιήσετε ως βάση για το πρώτο γεύμα.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. ίνες	KCAL
7,43	2,03	42,35	9,79	207,5
14%	9%	77%		

Απαραίτητη βάση για
τα πρώτα γεύματα του παιδιού.



ΡΙΖΟΤΟ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ

1 μερίδα

Συστατικά: 100 γρ κολοκύθα | 30 g του ρυζιού για τα παιδιά | 200 ml νερού | 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι του γλυκού τυρί παρμεζάνα

Οδηγίες: Πλένετε και καθαρίζετε την κολοκύθα, κόψτε σε κύβους και βάλτε την ατμό για περίπου 30 λεπτά. Λιώστε την κολοκύθα προσθέτοντας το νερό. Μαγειρέψτε το ρύζι για τα παιδιά. Προσθέστε το λάδι και παρμεζάνα.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. ίνες	KCAL
4,785	6,62	27,62	0,3	181,9
11%	33%	57%		

Ένα ικανοποιητικό πιάτο, πλούσιο σε φυτικές ίνες.
Συνδυάζεται με δεύτερο πιάτο.



ΤΑΡΤΑ ΚΑΡΟΤΟΥ ΚΑΙ ΤΥΡΙΟΥ

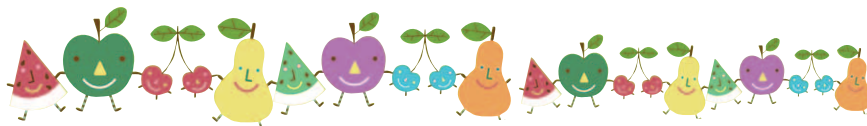
1 μερίδα

Συστατικά: 1 μικρό καρότο (60 g) | 200 ml νερού | 1 φέτα τυρί | 1 κουταλάκι του γλυκού τυρί παρμεζάνα, 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Οδηγίες: Πλένουμε και καθαρίζουμε το καρότο, το κόβουμε σε μικρά κομμάτια και βάζουμε στον ατμό για περίπου 25 λεπτά. Λιώνουμε προσθέτοντας μια-δυο κουταλάκια του γλυκού νερού από το μαγείρεμα, τη φέτα τυρί, τη παρμεζάνα και λάδι. Τοποθετήστε σε μια φόρμα ψησίματος και πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη παρμεζάνα. Ψήστε για 10 λεπτά.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
47,74	109,08	28,5	1,86	185,5
26%	59%	15%		

Μπορείτε να ολοκληρώσετε το γεύμα με ένα πρώτο πιάτο ή να προσθέσετε μια μικρή πατάτα στα συστατικά της συνταγής..



ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΑΧΛΑΔΙ

1 μερίδα

Συστατικά: 1/2 αχλάδι (40 g) | 1/2 μικρή μπανάνα (80 g) | περίπου 50 ml νερού

Οδηγίες: Πλένουμε και καθαρίζουμε τα φρούτα και τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Προσθέτοντας λίγο νερό.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
1,08	0,28	15,84	2,96	66
7%	4%	90%		

Ιδανικό μεταξύ γευμάτων, ένα τέλειο σνακ βασισμένο στα φρούτα.



Χρόνος προσαρμογής και νέες προκλήσεις

Η περίοδος μεταξύ του 9ου και του 12ου μήνα αντιπροσωπεύει μια περίοδο προσαρμογής όσον αφορά τα τρόφιμα. Το παιδί γίνεται όλο και πιο ανεξάρτητο κάθε μέρα, κάθεται στο καρεκλάκι του και οι κινήσεις του είναι πιο ασφαλείς, είναι σε θέση να πίνει από το κύπελλο και να χρησιμοποιεί το κουταλάκι με την εμπιστοσύνη (περισσότερο με τα δάχτυλά του!).

Ευχαριστιέται από την κατανάλωση τροφίμων που είναι πάντα διαφορετικά: αντιμετωπίζουν “άγνωστα” τρόφιμα που δεν το φοβίζονται, στην πραγματικότητα, καταφέρνει να τρώει ό,τι του προσφέρεται και είναι μια διασκεδαστική πρόκληση. Με τα νέα του όπλα, τα δόντια του, είναι σε θέση να μασάει καλύτερα. Μπορεί να αρχίσει να πιπιλίζει φέτες ψωμί, καλύτερα ολικής αλέσεως, τυρί, τεμαχισμένο κρέας, ψάρι φιλέτο σε μικρά κομμάτια και φέτες βραστό αυγό. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, μπορείτε να προσπαθήσετε να αντικαταστήσει το ένα πιάτο με διαφορετικά γεύματα, προσφέροντας τα ζυμαρικά, κρέας ή ψάρι με λαχανικά και, τέλος, τα φρούτα. Αν όμως το παιδί εξακολουθεί να είναι τρώει αργά, μπορείτε δίνεται τις διαφορετικές τροφές στο ίδιο γεύμα.

Νέες γεύσεις

Κατά τη διάρκεια αυτών των μηνών, νέες γεύσεις τροφίμων θα μπουν στη διατροφή του παιδιού.

- ❑ **Κιμάς:** από τον 10ο μήνα. Μπορεί να είναι χρήσιμο να τεμαχίζετε το κρέας για να συνηθίζει να χρησιμοποιεί τα δόντια του.
- ❑ Γύρω στον 12ο μήνα, **οι ντομάτες** θα αρχίσουν να εισέρχονται στη διατροφή του παιδιού, λόγω αλλεργιογόνου δράσης μην την δοκιμάσετε νωρίτερα. Προσθέστε την ντομάτα για περισσότερη γεύση και χρώμα στα φαγητά. Πλέον η ντομάτα είναι το κύριο συστατικό σε πιάτα ζυμαρικών του παιδιού.
- ❑ Τα άλλα λαχανικά, αυτά που ήδη έχει γευτεί, δεν θα είναι τα μόνα μέσα σε σούπες. Θα πρέπει να προτείνονται ως **συνδυαστικά πιάτα** σε μορφή πουρέ. Το παιδί θα μάθει να τα τρώει και σε άλλες μορφές: για παράδειγμα πουρέ πατάτας ή καρότα κομμένα σε λωρίδες.
- ❑ Ήρθε η ώρα να προτείνετε τις πρώτες **σούπες ζυμαρικών αλλά και όσπρια** (φασόλια, φακές και μπιζέλια, χωρίς κέλυφος και πουρέ), και να εξοικειωθεί το παιδί με τα **ζυμαρικά με κόκκινη σάλτσα**, ξεκινώντας από τα μικρά σχήματα ζυμαρικών και συνεχίζοντας σταδιακά με μεγαλύτερες μορφές.
- ❑ Όσον αφορά τα φρέσκα **φρούτα**, μπορούν επίσης να προσφέρονται. Όσα έχουν φλούδα και κουκούτσια θα πρέπει να αφαιρούνται.

5.2 Απο 9 Εως 12 ΜΗΝΩΝ

Ο παιδίατρος συνιστά...

Οι μελετητές της διατροφικής συμπεριφοράς επανεκτιμούν την παλιά συνήθεια των γιαγιάδων που πρόσφεραν στο παιδί ένα μικρό κομμάτι ψωμί ή ωριμασμένο τυρί, ένα βραστό καρότο ή ένα μπισκότο, έτσι ώστε το παιδί να ξεγελά την πείνα του, ενώ περιμένει το γεύμα του, έτσι μαθαίνει να χρησιμοποιεί τα δόντια του. Τα παιδιά βρίσκουν την ανεξαρτησία τους και μπορούν να τρώνε περισσότερο, χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες τους που μόλις έμαθαν να τρώνε με τα χέρια τους. Σημαντικό είναι να βεβαιωθείτε ότι το παιδί δεν έχει βάλει μεγάλα κομμάτια φαγητού στο στόμα του το οποίο θα μπορούσε να είναι επικίνδυνο.



ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ

1 μερίδα

Συστατικά: 20 γρ φακές | 1/2 σέλινο (10 g) | 2-3 φύλλα μαϊντανού (5 g) | 30 γρ ζυμαρικά | 200 ml νερού | 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Οδηγίες: Πλύνουμε και καθαρίζουμε τις φακές και το σέλινο καλά τα βάζουμε στον ατμό για περίπου 25 λεπτά. Ανακατέψτε με το νερό μαγειρέματος. Προσθέστε τα ζυμαρικά που έχουν μαγειρευτεί ξεχωριστά. Προσθέστε το

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
8,23	5,67	34,19	3,98	212,05
16%	24%	60%		

Ένα ολοκληρωμένο πιάτο.
Βασισμένο σε πρωτεΐνες λαχανικών,
πολύ χορταστικό.



ΚΡΕΜΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙΟΥ

1 μερίδα

Συστατικά: 3-4 μικρά κομμάτια κουνουπίδι | 1/2 κολοκυθάκι | 200 ml νερού | 30 g κρέμα του ρυζιού, 1 κουταλάκι του γλυκού έξτρα παρθένο ελαιόλαδο | 1 κουταλάκι του γλυκού τυρί παρμεζάνα

Οδηγίες: πλύνετε και να καθαρίσετε καλά τα λαχανικά. Βάλτε τα στον ατμό για περίπου 30 λεπτά. Ανακατέψτε προσθέτοντας το νερό μαγειρέματος και προσθέστε την κρέμα του ρυζιού. Γαρνίρετε με λάδι και τυρί παρμεζάνα.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
7,7	7,02	108,9	3,12	202,93
15%	31%	54%		

Πρώτο πιάτο λαχανικών.
Για να ολοκληρώσετε το γεύμα συνδυάζονται
με τυρί κρέμα.



5

Συνταγές

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ

1 μερίδα

Συστατικά: μάραθο (75 g) | 1/2 καρότο (25 g) | 50 g μπακαλιάρο | 2-3 φύλλα μαϊντανού (5 g) 30 g κρέμα του ρυζιού | 200 ml νερού | 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Οδηγίες: Πλένουμε και καθαρίζουμε καλά τα λαχανικά τα βάζουμε στον ατμό μαζί με το ψάρι για περίπου 30 λεπτά. Ανακατεύουμε, προσθέτοντας στο νερό. Προσθέστε την κρέμα ρυζιού το μαϊντανό και το λάδι.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
11,9	5,59	28,15	2,68	203,98
23%	25%	52%		

Ένα ολοκληρωμένο πιάτο.



ΚΡΕΜΑ ΑΠΟ ΡΥΖΙΚΑΙ ΜΗΛΟ

1 μερίδα

Συστατικά: 1/2 μήλο (80 g) | 20 g κρέμα του ρυζιού | περίπου 50 ml νερού

Οδηγίες: Πλένουμε και καθαρίζουμε το μήλο και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Το βάζουμε στον ατμό για περίπου 15 λεπτά. Ανακατέψτε προσθέτοντας το νερό, προσθέστε στο τέλος την κρέμα του ρυζιού.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
1,6	0,32	27,96	1,6	113,75
6%	3%	92%		

Ένα γλυκό σνακ.
Για να το εμπλουτίσετε με πρωτεΐνες
και ασβέστιο, αντικαταστήστε
το νερό με το γάλα.



53 Απο 12 Εως 24 ΜΗΝΩΝ

Το παιδί, που έχει σβήσει πρώτο του κερύ, γίνεται ακόμα πιο ενεργό στο τραπέζι: τώρα επιλέγει ανάμεσα σε όσα του έχουν προσφερθεί, απορρίπτοντας εκείνα τα τρόφιμα που δεν τα προτιμούν. Σε αυτούς τους 12 μήνες, μεγαλύτερος στόχος είναι η επίτευξη αυτονομίας και στο τραπέζι.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Λαμβάνοντας υπόψη τη μεγάλη μεταβλητότητα των συνηθειών και τις προσωπικές προτιμήσεις, θεωρείται εύλογο, για τα περισσότερα παιδιά, ότι η καθημερινή διατροφή από 6 μηνών μέχρι 2 ετών περιλαμβάνει κατά μέσο όρο 2 γεύματα γάλακτος (ή υποκατάστατα του γάλακτος) και 2 μικτά γεύματα, που περιλαμβάνουν δημητριακά αλεύρι ή ζυμαρικά ή ρύζι, κρέας, ψάρι ή λαχανικά, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και τα φρούτα. Αυτή η δίαιτα ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο των πιθανών ελλείψεων θρεπτικών συστατικών (π.χ. ασβεστίου ή σιδήρου) σε μια φάση τέτοιας ταχείας ανάπτυξης του παιδιού.

Σχετικά με τα γεύματα εκτός του γάλακτος, η εβδομαδιαία κατανομή των διαφόρων τύπων τροφίμων πρέπει να επιλέγονται λαμβάνοντας υπόψη την αποδοχή από το παιδί. Μια καλή διανομή θα μπορούσε να είναι η ακόλουθη:

- Κρέας: 3 φορές την εβδομάδα, εναλλάσσοντας τα διάφορα είδη
- Ψάρια: 3 φορές
- Αυγά: 2 φορές
- Ζαμπόν: Μία φορά
- Τυρί: Δύο φορές
- Όσπρια: 2-3 φορές
- Λαχανικά
- Φρούτα

Καλά παραδείγματα

Η **μίμηση** εξακολουθεί να είναι μια εξαιρετική ώθηση για μάθηση. Από 12 έως 24 μηνών το παιδί παρατηρεί τους γονείς του: οι διατροφικές του συνήθειες είναι μεταδοτικές, ως εκ τούτου, είναι σημαντικό η μαμά και ο μπαμπάς και τρώει πολλά φρούτα και λαχανικά.



5.3 Απο 12 Εως 24 ΜΗΝΩΝ

Θα πρέπει να τρώει μόνο του ή με τους ενήλικες;

Τα παιδιά είναι πλάσματα της συνήθειας: ως εκ τούτου, είναι καλύτερα να σέβονται **το πρόγραμμά τους**. Αν ο μπαμπάς επιστρέφει στο σπίτι αργά θα είναι πιο άνετα για το παιδί να συνεχίσει να τρώει μόνο του. Το παιδί μπορεί πει στους γονείς του αν θέλει να καθίσει στο τραπέζι μαζί τους; θα αρχίσει να κάνει φασαρία για το φαγητό του και να είναι περίεργο για τα πιάτα των άλλων. Όσο το δυνατόν συντομότερα, μπορείτε να το δεχτείτε **στο τραπέζι με την υπόλοιπη οικογένεια** και να το αφήσετε να απολαύσει τη φιλική ατμόσφαιρα που δημιουργείται στο τραπέζι. Είναι πολύ χρήσιμο να αφήσετε το παιδί να μείνει στο τραπέζι με τους γονείς του, αφού έχει τελειώσει το γεύμα του. Μπορείτε αν θέλετε να του δώσετε ένα πιάτο φαγητό και να το φάει με τα χέρια του.

Συνεχίστε να σεβαστείτε τις επιθυμίες του, αν το παιδί αρνείται να φάει

Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης της ανάπτυξης, συχνά θα ακούσετε να λέει «όχι» όταν παρουσιάζονται ένα τρόφιμο που δεν θέλει, αλλά δεν είναι μόνο αυτό: είναι ένας τρόπος για αυτόν **να επιβεβαιώσει την προσωπικότητά του**. Θα πρέπει να αποφύγετε την ερμηνεία αυτών των αρνήσεων ως πρόκληση, αναγκάζοντάς τον να φάει με τον τρόπο αυτό στην ουσία αρνείστε την επιθυμία του για ανεξαρτησία και του δείχνετε την αδυναμία του: σύντομα το παιδί θα χρησιμοποιήσει ως όπλο για συναισθηματικό εκβιασμό για να πάρει αυτό που θέλει.

Τα 4 βασικά γεύματα

Για αρκετούς μήνες τώρα, το παιδί έχει προσαρμόσει τη διατροφή του σε 4 γεύματα: πρωινό, μεσημεριανό, σνακ και δείπνο. Αυτό το χρονοδιάγραμμα θα πρέπει να διατηρηθεί.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Ένα παιδί με φυσιολογική ανάπτυξη εάν δεν έχει τελειώσει όλα τα γεύματά του δεν πρέπει να είναι αιτία ανησυχίας. Το παιδί είναι σε θέση να ρυθμίσει τον εαυτό του και όταν αφήσει λίγο φαγητό στο πιάτο του, σε γενικές γραμμές, αυτό σημαίνει απλώς ότι είναι πλήρης.

Ακόμα και όταν η μειωμένη όρεξη είναι το πρώτο σύμπτωμα μιας ασθένειας, εμείς δεν χρειάζεται να ανησυχούμε γιατί το παιδί θα ανακτήσει την όρεξή του, μόλις αισθανθεί καλύτερα.

Διαιρώντας τα γεύματα σε μαθήματα

Μετά το πρώτο χρόνο, το παιδί θα απολαύσει την κατανομή των γευμάτων του πιάτα, υπό την προϋπόθεση ότι προσφέρεται φαγητό που είναι σε θέση να αφομοιώσει καλά. Στη συνέχεια **μπορείτε να αρχίσετε να εναλλάσσετε** διαφορετικά τα πρώτα πιάτα, αλλά και να διαχωρίσετε το δεύτερο πιάτο στο πλάι. Στην αρχή, υπάρχει μόνο το κρέας ή το ψάρι και μετά προσθέτουμε τα λαχανικά, όλο και λιγότερο πολτοποιημένα.

Οι σωστές μερίδες

Είναι σωστό να προσφέρουμε τις κατάλληλες μερίδες οι οποίες είναι συμβατές με την ηλικία του παιδιού και την υγεία του. Αν το παιδί τρώει πολύ, είναι καλύτερο να του προσφέρετε τροφές με λίγες θερμίδες για να το αποτρέψετε από το να γίνει υπέρβαρο. Αν, αντίθετα, δεν τρώει πολύ, μια μεγάλη μερίδα μπορεί να το αποτρέψει από το να φάει.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Εάν το παιδί δεν πεινάει πολύ και χρειάζεται λίγο φαγητό για να χορτάσει, καλό θα ήταν να του δίνεται ισορροπημένα σνακ συχνά.



Σε γενικές γραμμές, τα παιδιά δεν πρέπει να τρώνε σνακ **μεταξύ των γευμάτων**. Τα μόνα σνακ που συνιστάται είναι εκείνα στο ενδιάμεσο πρωί και απόγευμα, δηλαδή στο διάστημα μεταξύ των 3 κύριων γευμάτων (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό). Τα σνακ πρέπει να είναι υγιή και να μην είναι πολύ μεγάλο: ο παιδίατρος είναι πάντα το πρόσωπο αναφοράς για την αξιολόγηση των πραγματικών ενεργειακών αναγκών του παιδιού ώστε να δημιουργείται μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

1 μερίδα

Συστατικά: 1 ώριμη ντομάτα (100 g) | 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο | 1 κουταλάκι του γλυκού τυρί παρμεζάνα 30 γρ σχήμα αστεριού (ή άλλο σχήμα) ζυμαρικά

Οδηγίες: πλύνετε την ντομάτα και ζεματίστε τη βραστό νερό. Καθαρίστε και κόψτε τη σε μικρά κομμάτια, βράζετε τη ντομάτα για περίπου 10 λεπτά στο νερό, προσθέστε το λάδι. Βράζετε τα ζυμαρικά, τα σουρώνετε και στη συνέχεια προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας και το τυρί παρμεζάνα.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
4,27	10,61	27,23	2,81	214,8
8%	44%	48%		

Ως πρώτο πιάτο για να συνοδεύεται από ένα δεύτερο και συνοδευτικό πιάτο για ένα ολοκληρωμένο γεύμα.



ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

1 μερίδα

Συστατικά: 150 g λαχανικά (παντζάρια, μελιτζάνες, καρότα) | 1 αυγό | 1 κουταλάκι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο 1 κουταλάκι του γλυκού τυρί παρμεζάνα | 50 g τυρί ρικότα (ή μαλακό τυρί) | 2 κουταλιές της σούπας γάλα

Οδηγίες: πλύνετε και καθαρίστε καλά τα λαχανικά και βάλτε τα στον ατμό για περίπου 30 λεπτά. Ανακατέψτε προσθέτοντας το νερό, το τυρί ρικότα και τη παρμεζάνα. Χτυπάμε το αυγό με το γάλα και το κουταλάκι του γλυκού λάδι. Ψήστε το μείγμα σε ένα αντικολλητικό τηγάνι και προσθέστε τα λαχανικά στην ομελέτα.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
8,28	9,08	3,425	1,695	127,7
26%	64%	10%		

Για να ολοκληρώσετε το γεύμα συνοδεύστε το πιάτο με πατάτες βραστές ή φούρνου ή πουρέ.



ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ

2 μερίδες ενηλίκων
+ 2 παιδικές μερίδες

Συστατικά: 300 γρ ρύζι | 150 γρ σπαράγγια | 1 κρεμμύδι | 50 γρ τριμμένη παρμεζάνα | 50 γρ βούτυρο ζωμού | μαϊντανό | έξιτρα παρθένο ελαιόλαδο

Οδηγίες: Ζεματίστε τα σπαράγγια σε νερό και στραγγίξτε. Κρατήστε τις άκρες (για να χρησιμοποιηθούν για την τελική διακόσμηση του πιάτου) και κόψτε τα κοτσάνια σε ροδέλες. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε λίγο λάδι, τσιγαρίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, και μετά από λίγα λεπτά προσθέστε τα σπαράγγια. Ανακατεύουμε απαλά και αφήστε το να απορροφήσει τα υγρά του. Προσθέτουμε το ρύζι και μαγειρέψτε το ριζότο ρίχνοντας ζωμό όποτε χρειάζεται. Όταν ψηθεί, ανακατεύετε με ένα κομματάκι βούτυρο και το τριμμένο τυρί παρμεζάνα. Πριν σερβίρετε το

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
4,2835	6,727	24,67	0,625	170,29
10%	36%	54%		

Πρώτο πιάτο λαχανικών, συνοδέψτε το με ένα δεύτερο πιάτο.



ΤΑΡΤΑ ΑΠΟ ΣΙΜΙΓΔΑΛΙ ΚΑΙ ΑΝΘΌΤΥΡΟ

6 μερίδες

Συστατικά: 320 γρ ανθότυρο | 30 g σιμιγδάλι | 50 ml του γάλακτος

Οδηγίες: Ζεσταίνετε το γάλα και ρίχνετε το σιμιγδάλι. Αφήνουμε να κρυώσει και προσθέτουμε το ανθότυρο ανακατεύοντας όλα μαζί.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
5,5583	6,1933	6,24	0	101,1488
22%	55%	23%		

Ένα σνακ γεμάτο θρεπτικά συστατικά και ασβέστιο.



5.4 Απο 2 Εως 3 Ετων

Από 2 έως 3 ετών, το παιδί συνεχίζει να διεκδικεί την αυτονομία του, ακόμα και στο τραπέζι: απαιτεί τον δικό του χώρο και τα δικά του γούστα. Είναι πλέον έτοιμο να προχωρήσει από το καρεκλάκι φαγητού στο τραπέζι με τη μαμά και τον μπαμπά: τώρα θεωρείται «μεγάλο παιδί» το οποίο έχει θεμελιώδη σημασία για την ανάπτυξη της κοινωνικής συμπεριφοράς του.

Σνακ και γλυκά

Τα περισσότερα παιδιά χρειάζονται ένα **σνακ ενέργειας** μεταξύ των γευμάτων άλλου. Αντί των λιπαρών σνακ, πλούσια σε συντηρητικά, είναι σκόπιμο να τρώνε υγιεινά και θρεπτικά σνακ, όπως μια φέτα ψωμί ή φρούτα.

Τα γλυκά είναι συχνά η αιτία των μαχών, οι οποίες μπορούν να περιοριστούν με τη θέσπιση σαφών κανόνων. Το να μη δίνετε καθόλου γλυκά δεν είναι ούτε ρεαλιστικό ούτε δίκαιο. Αλλά, καθώς είναι πλούσια σε θερμίδες και φθείρουν τα δόντια, μια καλή ιδέα είναι να περιορίσετε την κατανάλωσή τους.

Ο παιδίατρος συνιστά...

- Προσφέρετε στο παιδί, στο τέλος των κυρίων γευμάτων, φρούτα ή γιαούρτι χωρίς ζάχαρη.
- Περιορίστε την κατανάλωση των γλυκών, στο τέλος του γεύματος και αποφύγετε τα κατά την διάρκεια των γευμάτων.
- Αποφύγετε την επιβράβευση του παιδιού με κέικ ή γλυκά (θα τα θεωρήσει πιο σημαντικά από όσο πραγματικά είναι)

Το παιδί πρέπει να μάθει να βουρτσίζει τα δόντια του μετά από κάθε γεύμα από πολύ μικρή ηλικία.

Τώρα, εκτός από την ικανοποίηση ότι όλοι τρώνε μαζί, μπορείτε να μοιραστείτε ακόμα και το ίδιο μενού και ενώ όλοι τρώνε, το παιδί θα συνεχίσει να μαθαίνει, μέρα με τη μέρα, για τη συμπεριφορά στο τραπέζι και πώς να συναναστρέφεται με τους άλλους.

Ο ψυχολόγος συνιστά...

Όταν ένα παιδί τρώει, χρειάζεται πάντα τους γονείς του και την παρουσία τους. Αν τα γεύματα δεν συμπιπτουν προσπαθήστε να μην το αφήνετε να τρώει μόνο του, αλλά θα παραμένετε στην κουζίνα μαζί του. Θα κάθεται δίπλα του, να του μιλάτε, δείχνοντάς του ότι έχετε χρόνο για αυτό. Το μήνυμα που μεταφέρεται είναι ότι η ώρα του γεύματος είναι μια στιγμή που οι γονείς έρχονται κοντά με το παιδί τους.



Τι να μαγειρέψετε

Μεταξύ 2 και 3 ετών, το παιδί μπορεί να φάει με ασφάλεια όλες τις κύριες τροφές. Η προσωπικότητά του είναι ολοένα και πιο εμφανής - στο τραπέζι, στις αποφάσεις του για την επιλογή των τροφίμων και αντιστρόφως, απορρίπτοντας εκείνες που το παιδί δεν θέλει. Αποφύγετε μια ανήσυχη, επιθετική στάση. Προσπαθήστε να σεβαστείτε τις προτιμήσεις του παιδιού, χωρίς όμως να επιδίδετε στις ιδιοτροπίες του. Για να έχετε σωστή διατροφή με λίγες θερμίδες συνεχίστε να μαγειρεύετε απλά, αποφύγετε τα τηγανητά και να προσφέρετε τουλάχιστον 3-4 μερίδες φρούτων ημερησίως. Καλό θα είναι να μαγειρεύετε ελαφριά γεύματα για όλη την οικογένεια, προσπαθώντας να διαφέρουν. Εάν στο παιδί δεν αρέσει ένα συγκεκριμένο τρόφιμο, αποδέχστε την άρνηση αυτή και προσφέρετε μια εναλλακτική λύση μεταξύ άλλων τα τροφίμων που έχετε μαγειρέψει. Το παιδί πρέπει να μάθει **να τρώει ότι σεβίρετε**.

Δισταχτικότητα απέναντι λαχανικά

Είναι σημαντικό να προσφέρουμε συνταγές με λαχανικά που είναι διασκεδαστικές και νόστιμες: να θυμάστε ότι ένα πιάτο θα πρέπει να είναι εμφανίσιμο ώστε να προσελκύσει το παιδί για να το δοκιμάσει. Σε αυτή την ηλικία, στην πραγματικότητα, το οπτικό στοιχείο παίζει θεμελιώδη ρόλο, γι' αυτό μπορεί να είναι **φαγητά** που είναι **χαρούμενα και πολύχρωμα**, χρησιμοποιώντας διαφορετικά λαχανικά, και ίσως δίνοντας στο φαγητό αστεία ονόματα. Για άλλη μια φορά, οι γονείς οφείλουν να δώσουν το καλό παράδειγμα: εάν το παιδί βλέπει τη μαμά και το μπαμπά να τρώνε λαχανικά σε τακτική βάση και να τα απολαμβάνουν, θα του προκαλέσει την περιέργεια να το δοκιμάσει και εκείνο.

Όχι βιασύνη

Το παιδί δεν πρέπει να τρώει βιαστικά, αλλά αντίθετα να σέβεται τους ρυθμούς του. Αν δεν αποσπάται η προσοχή του θα επικεντρωθεί στο γεύμα του και θα μάθει πώς να τρώει με το σωστό ρυθμό.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ

2 μερίδες ενηλίκων
+ 2 παιδικές μερίδες

Συστατικά: 300 γρ ζυμαρικά της αρεσκείας | 200 γ κίμα | 50 γ μπέικον (ή ζαμπόν) σε κύβους | 1 κρεμμύδι 1 καρότο | ελαιόλαδο | 1 μπουκάλι σάλτσα ντομάτας | 1 φλιτζάνι ζωμό λαχανικών

Οδηγίες: Καθαρίστε, πλύνετε, και ψιλοκόψτε τα λαχανικά στη συνέχεια τα βάζετε σε μια κατσαρόλα για να τα μαγειρέψετε με το λάδι. Προσθέστε το κρέας και μπέικον και αφήστε να ροδίσουν. Βρέχουμε με το ζωμό και προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας. Ανακατέψτε, χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε να βράζουν για τουλάχιστον μία ώρα. Εάν χάνει τα υγρά του, προσθέστε ζωμό. Βράστε τα ζυμαρικά, στραγγίξτε, σεβρίστε και προσθέστε τον κιμά.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
16,105	6,7108	44,584	2,43	292,008
22%	21%	57%		

Ολοκληρωμένο πιάτο. Εάν το παιδί είναι ακόμα πεινασμένο, μπορείτε να σεβρίσετε μια μικρή μερίδα λαχανικών.



ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ

2 μερίδες ενηλίκων
+ 2 παιδικές μερίδες

Συστατικά: 150 γραμμάρια αλεύρι | 1 αυγό + 1 κρόκο αυγού | 1/2 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
Για τη γέμιση: 500 γρ σπαράγγια | 200 γρ ρικότα | 20 γρ τριμμένο τυρί | έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Οδηγίες: Ανακατεύουμε το αλεύρι με το αυγό, τον κρόκο, το λάδι και μια πρέζα αλάτι μέχρι να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη. Κόψτε σε λεπτά φύλλα, βράστε τα και βάλτε τα σε ένα πανί. Για τη γέμιση, πλύνετε και καθαρίστε τα σπαράγγια, βράστε τα, στραγγίστε τα και ανακατέψτε τα με το ricotta μέχρι να γίνουν κρέμα. Στρώστε τα φύλλα της ζύμης και τη ζύμη σε ένα ταψί. Καλύψτε την τελευταία στρώση με την κρέμα από σπαράγγια με τριμμένο τυρί και να προσθέσετε λίγο ελαιόλαδο. Ψήστε για περίπου 25 λεπτά στους 200 ° C.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. Ινες	KCAL
14,196	11,681	27,89	2,66	266,5
21%	39%	39%		

Ένα ολοκληρωμένο γεύμα.



ΓΛΩΣΣΑ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

2 μερίδες ενηλίκων
+ 3 παιδικές μερίδες

Συστατικά: 1 γλώσσα kg καθαρισμένη | 1 πορτοκάλι μεγάλη φλούδα, εξωτερική ψίχα να αφαιρεθεί σε λεπτές φέτες | 15 γρ λιωμένο βούτυρο | 1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό | βότανα για το γαρνίρισμα | 1 τριμμένη φλούδα πορτοκαλιού
Οδηγίες: Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 °. Ξεπλύνετε τη γλώσσα και στεγνώστε με πετσέτα κουζίνας. Απλώστε το βούτυρο σε ένα πυρίμαχο σκεύος και βάλτε το ψάρι από πάνω. Τακτοποιήστε τις φέτες πορτοκαλιού στην κορυφή. Πασπαλίζουμε με το λιωμένο βούτυρο, το μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι. Καλύψτε με ένα φύλλο αλουμινοχαρτο, ψήνουμε για περίπου 25-30 λεπτά. Γαρνίρουμε με ξύσμα πορτοκαλιού και βότανα για γεύση.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. ίνες	KCAL
17,089	2,697	2,3765	0,37	101,37
67%	24%	9%		

Υπέροχο δεύτερο πιάτο. Για να ολοκληρώσετε τ
ο γεύμα από διατροφική άποψη ταιριαξέτε με πατάτες
(βρασμένες ή ψημένες).
Η συνδυάστε με ένα πρώτο πιάτο.



ΝΤΟΝΑΤΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

12 μερίδες

Συστατικά: 250 γραμμάρια αλεύρι | 200 g ζάχαρη | 200 g βουτύρου | 50 g αμύλου | 25 g κακάο | 6 αυγά | 1 πακέτο μαγιά | 1 πρέζα αλάτι | κομματάκια σοκολάτας
Οδηγίες: Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το μαλακωμένο βούτυρο με τη μισή ζάχαρη. Χωριστά, χτυπάμε τα αυγά με την υπόλοιπη ζάχαρη. Συνδυάστε τα δύο μίγματα και προσθέστε το αλεύρι, άμυλο, μαγιά, το κακάο και το αλάτι. Λαδώνουμε ένα καλούπι κέικ και τοποθετήστε τη ζύμη, πασπαλίζουμε με κομματάκια σοκολάτας. Ψήστε για περίπου 45 λεπτά στους 175 ° C.

πρωτεΐνες	λιπαρά	υδατάνθρακες	Φυτ. ίνες	KCAL
6,9125	19,245	40,045	0,8583	351,045
8%	49%	43%		

Ένα υπέροχο σνακ γεμάτο ενέργεια.



Το φαγητό για το σώμα αποτελεί το πιο σημαντικό και ευαίσθητο κεφάλαιο στην φροντίδα των παιδιών κυρίως την περίοδο της ανάπτυξής τους.

Θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με ήρεμο τρόπο, έχοντας κατά νου ότι το παιδί έχει μια προσαρμοστική δύναμη που του επιτρέπει να ξεπεράσει όλες τις προκλήσεις που παρουσιάζονται τη ζωή του καθώς μεγαλώνει. Σε ορισμένες σπάνιες περιπτώσεις, τα τρόφιμα και συγκεκριμένα κατά την διάρκεια του απογαλακτισμού μπορούν να προκαλέσουν μια σειρά από προβλήματα. Ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικές από τις πιο συχνές.

6.1 ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Τι σημαίνει τροφική αλλεργία;

Οι τροφικές αλλεργίες οφείλονται σε μία συγκεκριμένη αντίδραση στο σώμα με την εισαγωγή ενός τροφίμου (τρόφιμα που προκαλούν αλλεργίες). Αυτή η αντίδραση προκαλεί μια σειρά από κλινικές εκδηλώσεις, όπως: εντερικές διαταραχές (διάρροια, έμετος, κοιλιακός πόνος), εξάνθημα (κνίδωση, φαγούρα), πολύ σπάνια αναπνευστικές διαταραχές (ρινίτιδα, το άσθμα και ατοπική δερματίτιδα (που ονομάζεται επίσης ατοπικό έκζεμα)).

Ο παιδίατρος συνιστά...

Η τροφική αλλεργία στα παιδιά είναι σίγουρα ένα αμφιλεγόμενο θέμα που σε κάθε περίπτωση πρέπει να εξετάζεται χωρίς να χάνεται η προοπτική της ισορροπίας και η κοινή λογική. Το θέμα της διατροφής των παιδιών δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί με άγχος και φόβο των αλλεργιογόνων τροφίμων, διότι αυτά είναι σπάνια. Αν η ανεκτικότητα δεν έχει εξακριβωθεί, απλά ταΐστε το παιδί σύμφωνα με τα κριτήρια της ηλικίας του.

Θα πρέπει να είστε προσεκτικοί με συγκεκριμένα φαγητά που είναι από φύση τους πιο αλλεργιογόνα αν τα δώσετε πριν από την ηλικία του 1 έτους:

- γάλα αγελάδας
- αυγά (περισσότερο το ασπράδι)
- ψάρια
- μεταξύ των λαχανικών, οι τομάτες
- μεταξύ κρεάτων, το κοτόπουλο
- μεταξύ δημητριακών, το σιτάρι
- μεταξύ φρούτων, φράουλες, ακτινίδιο και αποξηραμένα φρούτα.

62 ΤΡΟΦΙΚΗ ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ

Παρουσιάζοντας τα τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη

Η γλουτένη είναι μια πρωτεΐνη που βρίσκεται σε ορισμένα δημητριακά, όπως το σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη. Το ρύζι και το καλαμπόκι δεν το περιέχει. Η γλουτένη είναι τοξική για εκείνους που έχουν αυτό το πρόβλημα δυσανεξίας. Για κληρονομικούς λόγους αυτά τα παιδιά, αν τρώνε τροφές που περιέχουν γλουτένη, θα αναπτύξουν μια σοβαρή εντερική δυσαπορρόφηση που προκαλεί την καθυστέρηση της ανάπτυξης και άλλων κλινικών διαταραχών.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Συνιστάται (ESPGHAN 2008) η γλουτένη να εισαχθεί όχι νωρίτερα από τους 4 μήνες και όχι αργότερα από τον 7ο μήνα. Δεδομένου ότι δεν είναι δυνατόν να εντοπιστούν παιδιά με δυσανεξία πριν η ασθένεια γίνει εμφανής, οι τακτικοί έλεγχοι από τον παιδίατρο θα δώσουν τα πρώτα πιθανά συμπτώματα δυσανεξίας. Η εισαγωγή των κόκκων που περιέχουν γλουτένη αντιπροσωπεύει επομένως ένα θεμελιώδες βήμα στο ταξίδι διατροφής του παιδιού.



63 ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΡΡΟΙΑ

Η δυσκοιλιότητα είναι η δύσκολη εκκένωση των σκληρών και αφυδατωμένων κοπράνων, μπορεί να οδηγήσει στην πλήρη εξαφάνιση κινήσεων του εντέρου. Θα πρέπει να αναφερθεί αμέσως, η δυσκοιλιότητα είναι λιγότερο ανησυχητική από την διάρροια η οποία είναι μια ενοχλητική διαταραχή, αλλά δεν επηρεάζει την ανάπτυξη.

Τα μωρά που θηλάζουν αποκλειστικά συνήθως δεν υποφέρουν από αυτό το πρόβλημα. Αντίθετα τα παιδιά που παίρνουν ξένο γάλα μπορεί μερικές φορές να αντιμετωπίσουν δυσκολίες.

Ο απογαλακτισμός συνήθως ανακουφίζει το πρόβλημα, χάρη στις νέες γεύσεις στην διατροφή όπως φρούτα και λαχανικά και, συνεπώς λόγω των φυτικών ινών που αντλούν νερό διευκολύνει την εξέλιξη των κοπράνων κατά μήκος του εντέρου.

6

Φαγητό & υγεία

Ο παιδίατρος συνιστά...

Για να αποφευχθεί η εμφάνιση της δυσκοιλιότητας, η χρήση φυσικού μεταλλικού νερού να χρησιμοποιείται για την αραιώση του γάλακτος. Στον απογαλακτισμό το δαμάσκηνο ή το τριμμένο αχλάδι μπορεί να βοηθήσει, ενώ το μήλο και η μπανάνα θα πρέπει να αποφευχθεί. Εάν το πρόβλημα εξακολουθεί να υφίσταται η συνταγογράφηση φαρμάκων με βάση τη γαλακτουλόζη ή τη λακτιτόλη μπορεί να είναι σκόπιμη, οι ουσίες αυτές δεν απορροφούνται από το έντερο και κάνουν τα κόπρανα πιο μαλακά, προκαλώντας συχνά αυξημένο εντερικό φούσκωμα.

Η διάρροια είναι η εκκένωση πολυάριθμων απορρίψεων υγρών ή μη σχηματισμένων κοπράνων. Συνήθως προκαλείται από μια γαστρεντερική λοίμωξη ή από τροποποίηση της φυσιολογικής εντερικής βακτηριακής χλωρίδας (το οποίο έχουμε από τη γέννηση) και μπορεί να αποκατασταθεί με τη βοήθεια ορισμένων προβιοτικών. Κατά την διάρροια πρέπει να αποφεύγεται η αφυδάτωση, με την επαρκή κατανάλωση υγρών.

Ο παιδίατρος συνιστά...

Σε περίπτωση διάρροιας, εφόσον το μωρό θηλάζει, το γάλα δεν θα πρέπει να το σταματήσετε. Αν το μωρό είναι στην διαδικασία απογαλακτισμού, τα γεύματα θα πρέπει να αντικατασταθούν εκείνα που περιέχουν μόνο υγρά (ζωμός καρότου, χαμομήλι, τσάι χωρίς καφεΐνη), και προσφέροντας υγρά μεταξύ των γευμάτων.

Σε παιδιά με διάρροια, η κατανάλωση τροφίμων θα πρέπει να γίνεται σταδιακά χωρίς να του επιβάλλεται, με μικρά γεύματα μικρής θερμιδικής αξίας και τέλος να αραιώνονται. Το πιο σημαντικό πράγμα ωστόσο, είναι να εξασφαλισθεί η επαρκής ενυδάτωση για την αναπλήρωση των υγρών και τα μέταλλων.





Πληροφορίες, ιδέες, συμβουλές.
Επισκεφθείτε μας στο www.chicco.gr
Βρεφικό Ερευνητικό Κέντρο Chicco

Artsana S.p.A.
Via Saldarini Catelli 1 - 22070 Grandate (CO) - Italy, Tel.: 031. 382 111 - Fax 031. 382400
Εισαγωγή - Διανομή: Β. & Μ. Σκαρμούτσος Α.Ε.
Α. Μεταξά 6 - 145 64 Κ. Κηφισιά, Τηλ.: 210 62 41 400 - Fax: 210 62 08 096

