

ΑΝΑΤΡΕΦΟΥΜΕ ΤΑ ΠΙΟ ΥΠΕΡΒΑΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ. ΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΔΕΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΟΥΝ ΟΙ ΕΠΙ

«Χρυσό» μετάλλιο στην παιδική

Η μεσογειακή διατροφή έχει δώσει τη θέση της στα φαστ φουντ, με αποτέλεσμα τα παιδιά της χώρας μας να παίρνουν το χρυσό «μετάλλιο» στην παιδική παχυσαρκία στην Ευρώπη. Σύμφωνα με στοιχεία για το 2009, το ποσοστό αύξησης της παχυσαρκίας στην Ελλάδα ξεπερνά το 50% για παιδιά ηλικίας 6 έως 11 ετών, ενώ ανέρχεται περίπου στο 40% για παιδιά ηλικίας 12 έως 17. Η «επιδημία» της παιδικής παχυσαρκίας έχει αρχίσει να εξαπλώνεται με ταχύτατους ρυθμούς, παρά τις προσπάθειες που έχουν γίνει για τον περιορισμό της. Οι περισσότεροι ειδικοί συνιστούν την επιστροφή στη μεσογειακή διατροφή, κάτι το οποίο επιτρέπει ο σύγχρονος τρόπος ζωής. Διατροφολόγοι, όμως, αναφέρουν ότι σε περίπτωση που οι γονείς δεν αντιδράσουν γρήγορα μόλις αντιληφθούν ότι το παιδί

**[ΕΛΕΝΗ ΒΕΡΓΟΥ
evergou@e-typos.com]**

τους είναι υπέρβαρο, τότε αυτό θα αντιμετωπίσει αργότερα σοβαρά προβλήματα υγείας. «Τα παιδιά είναι το μέλλον, γι' αυτό και πρέπει να δώσουμε μεγάλη σημασία στην πρόληψη της παχυσαρκίας», λέει στον «Ε.Τ.» η κ. **Σοφία Ελευθερίου**, κλινική διαιτολόγος - διατροφολόγος.

Ηλικίες

Είναι αρκετά εύκολο ένα παιδί ή ένας έφηβος να «διώξει» από πάνω του τα περιττά κιλά. «Μέχρι την ηλικία των δύο ετών, δεν μπορούμε να αξιολογήσουμε αν ένα παιδί είναι παχύσαρκο. Είναι σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν ότι δεν πρέπει να δίνονται στα παιδιά ηλικίας τουλάχιστον μέχρι 7-8

ετών λάιτ προϊόντα», αναφέρει η κ. Ελευθερίου.

Από τα δύο έως τα πέντε έτη της ηλικίας μπορούμε πλέον να διακρίνουμε αν ένα παιδί έχει την τάση να παίρνει κιλά: «Σε αυτές τις ηλικίες δεν συνιστάται απώλεια αλλά διατήρηση του βάρους. Το ύψος αυξάνεται ταχύτατα, οπότε σε περίπτωση που κρατήσουμε τα κιλά σταθερά, μειώνεται ο ρυθμός αύξησης βάρους και το παιδί επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα», τονίζει η κ. Ελευθερίου. Πώς γίνεται αυτό; «Με τον περιορισμό της ποσότητας των τροφών που καταναλώνει το παιδί», απαντά η κ. Ελευθερίου, και συνεχίζει: «Καλό είναι να μειώσουμε τα "περιττά", δηλαδή το junk food, που έχει μεγάλη θερμιδική πυκνότητα και μικρή θρεπτική αξία». Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να στερήσουμε από το παιδί όλες τις «λικουδιές». Αντί, όμως, να επιλέγονται κρουα-

σάν, πατατάκια και συσκευασμένα μπισκότα, είναι καλύτερο να φτιάχνονται γλυκά με λιγότερη ζάχαρη, στο σπίτι. «Φταίνε οι γονείς. Πολλά από τα παιδιά που έρχονται στο γραφείο μου έχουν όρεξη. Και ενώ βάζουμε μαζί στόχους και τα βλέπω δεκτικά σε αυτό, έρχονται και μου λένε μετά ότι ο μπαμπάς ή η μαμά μου πήρε σουβλάκι και έφαγα», αναφέρει η κ. Ελευθερίου. Στο ηλικιακό πλαίσιο 6 έως 11 χρόνων

Το ποσοστό αύξησης της παχυσαρκίας στην Ελλάδα ξεπερνά το 50% στις ηλικίες 6 έως 11

πρέπει οι γονείς να διακρίνουν αν τα παιδιά τους είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα. «Σε περίπτωση που είναι υπέρβαρα, πρέπει απλά να διατηρήσουμε το βάρος τους. Αν είναι, όμως, παχύσαρκα, τότε πρέπει να χάνουν περίπου μισό κιλό το μήνα. Οχι περισσότερο», σημειώνει η διαιτολόγος. Καθώς μεγαλώνουν και μπαίνουν στην εφηβεία -πάντα ανάλογα με την περίπτωση- τα παιδιά μπορούν να χάνουν από μισό κιλό το μήνα έως και ένα κιλό την εβδομάδα. Αρκεί, όπως αναφέρει η ειδική, να μην παρεμποδίζεται η ανάπτυξη του εφηβού.

Οι «χρυσοί» κανόνες

«Για τα παιδιά δεν υπάρχουν απαγορευμένες τροφές», λέει η κ. Ελευθερίου και συνεχίζει: «Οι γονείς πρέπει να θυμούνται ότι οι κακές διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους ξεκινούν από τους ίδιους, οπό-

Με ποιους τρόπους αντικαθιστούμε τα γλυκά

Ο ΠΑΙΔΙΚΟΣ οργανισμός έχει ανάγκη τη ζάχαρη και γι' αυτό και είναι πολύ δύσκολο για τους «μικρούς» να βγάλουν από την καθημερινότητά τους το γλυκό. Υπάρχουν, όμως, και ορισμένα τα οποία δεν επιβαρύνουν τόσο πολύ θερμιδικά. Οι γονείς μπορούν, λοιπόν, να «κοροϊδέψουν» το παιδί βάζοντας στη διατροφή τους υγιεινότερα γλυκά, τα οποία φυσικά θα καταναλώνονται με μέτρο. Η κ. Ελευθερίου αναφέρει μερικές έξυπνες εναλλακτικές λύσεις:

- **Σπιτικά γλυκά**, για παράδειγμα μπισκότα ή τάρτα φρούτων, τα οποία δεν περιέχουν πολλά λιπαρά και είναι πολύ πιο ωφέλιμα για τον οργανισμό.
- **Γιαούρτι** με φρούτα και μέλι, όπως και γλυκά με βάση το γιαούρτι (ζελέ με γιαούρτι).
- **Παραδοσιακά γλυκά** με λιγότερη ζάχαρη και βούτυρο. Τα κέικ και τα μπισκότα είναι από τα αγαπημένα γλυκίσματα των παιδιών. Οι μητέρες μπορούν να προσαρμόσουν τις συνταγές, ώστε να μην είναι υπερβολικές, δηλαδή αντί για έξι φλιτζάνια ζάχαρη να βάζουν μόνο τρία. Την ίδια ώρα, μπορούν να επιλέγουν κέικ με πορτοκάλι ή καρότο αντί για σοκολάτα.
- **Γρανίτες** ή μιλκσέικ με φρέσκα φρούτα, λίγη ζάχαρη και γάλα.
- **Ρυζόγαλο** και κρέμες.
- **Μπάρες** δημητριακών με σοκολάτα.
- **Φρουτοσαλάτες**.

