



Διατροφή κατά τη  
νηπιακή ηλικία 1-3 ετών



Υπό τη διοργάνωση του Πανελληνίου  
Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων, έχοντας ως βασικό όραμα τη βελτίωση των διατροφικών συνθηκών και κατ' επέκταση την προαγωγή της υγείας των Ελλήνων, διοργανώνει κάθε 2 χρόνια την Εβδομάδα Διατροφής, με κύριο στόχο τη διάχυση και αξιοποίηση της επιστημονικής γνώσης όχι μόνο μεταξύ των επιστημόνων υγείας αλλά και του ευρύτερου κοινού.

Η Εβδομάδα Διατροφής 2010 επικεντρώνεται σε μία πολύ «ενδιαφέρουσα» περίοδο ενός μεγάλου τμήματος του πληθυσμού, που δεν είναι άλλο από τις γυναίκες. Συγκεκριμένα, φέτος, ενημερωνόμαστε για τη διατροφή της γυναίκας πριν, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά, καθώς και για τη διατροφή που θα πρέπει οι μητέρες να παρέχουν στα παιδιά τους ως την ηλικία των τριών ετών.

Τρία διαφορετικά εγχειρίδια έχουν συμπυκνώσει όλη την επιστημονική γνώση για τις βασικές αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής που θα οδηγήσει σε μια υγιή εγκυμοσύνη, θα εξασφαλίσει σωστή ανάπτυξη και καλή υγεία στο βρέφος και θα συμβάλει στη διαμόρφωση ισορροπημένων διατροφικών συνθηκών στα παιδιά.

Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας, θα σας βοηθήσει να καταλάβετε πόσο σημαντικό είναι να εξασφαλίζουμε μια ισορροπημένη και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και τρόφιμα διατροφή για τα νήπια, καθώς συμβάλλει όχι μόνο στη φυσιολογική τους ανάπτυξη αλλά και στη διαμόρφωση των διατροφικών τους συνθηκών στο μέλλον.

Με την υποστήριξη:





## ΝΗΠΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η νηπιακή ηλικία είναι η πρώτη από τις τρεις περιόδους της παιδικής ηλικίας και περιλαμβάνει παιδιά ηλικίας 1-3 ετών. Σε αυτή την περίοδο, η διατροφή είναι πάρα πολύ σημαντική, τόσο για τη φυσιολογική ανάπτυξη του νηπίου, όσο και για τη διαμόρφωση των διατροφικών του συνηθειών στο μέλλον.

### Η ανάπτυξη του νηπίου

Η νηπιακή ηλικία συνοδεύεται από ραγδαίες αλλαγές στο σώμα και τις ικανότητες του παιδιού. Συγκεκριμένα:

- Τα νήπια αναπτύσσονται γρήγορα, αλλά όχι τόσο ραγδαία όσο στη βρεφική ηλικία.
- Το βάρος ενός νεογέννητου τριπλασιάζεται κατά τον πρώτο χρόνο, ενώ μετά το 1<sup>ο</sup> έτος αυξάνεται κατά 2-2,5 κιλά κάθε χρόνο.
- Το ύψος των νηπίων, μετά το 1<sup>ο</sup> έτος, αυξάνεται κατά περίπου 7,5 εκατοστά κάθε χρόνο, μέχρι την ηλικία των 7 ετών.
- Η ανάπτυξη στα νήπια δεν είναι συνεχής. Κάποιες φορές ο ρυθμός ανάπτυξης είναι πιο αργός ή/και στάσιμος, ενώ μπορεί να υπάρξει μια απότομη αύξηση του ύψους ή/και του βάρους τους.

Ανάμεσα στα δύο φύλα δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές στο ρυθμό ανάπτυξης. Ωστόσο, το μέσο ύψος και το μέσο βάρος στα αγόρια φαίνεται πως είναι λίγο πιο αυξημένο από αυτό των κοριτσιών, κάτι που ισχύει και στην ενήλικη ζωή.

- Ο εγκέφαλος του νηπίου σε σχέση με το σώμα του, αναπτύσσεται με πιο αργούς ρυθμούς, σε αντίθεση με τη βρεφική ηλικία. Γι' αυτό και στο βιβλιάριο του παιδιού μετράμε την περίμετρο κεφαλιού, η οποία είναι ενδεικτική της εγκεφαλικής ανάπτυξης.
  - Μετά τον 1<sup>ο</sup> χρόνο ζωής, τα πόδια των νηπίων επιμηκύνονται, ενώ ο κορμός τους και το κεφάλι τους μεγαλώνει με πιο αργούς ρυθμούς. Έτσι, ενώ αρχικά το μέγεθος του κεφαλιού φαίνεται μεγάλο σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα, στη συνέχεια φαίνονται μεγαλύτερα (μακρύτερα) τα πόδια.
  - Το ποσοστό του σωματικού λίπους μετά τη γέννηση και κατά τη βρεφική ηλικία είναι υψηλό, όμως στη συνέχεια μειώνεται σημαντικά μέχρι την ηλικία των 6 ετών περίπου, οπότε και αρχίζει πάλι να αυξάνει για να προετοιμαστεί ο οργανισμός για την εφηβεία.

## Πίνακες ανάπτυξης

Η ανάπτυξη των νηπίων παρακολουθείται μέσα από κατάλληλα σχεδιασμένες καρμπύλες που ονομάζονται καρμπύλες ανάπτυξης ή πίνακες ανάπτυξης. Αυτές είναι διαφορετικές για τα αγόρια και τα κορίτσια. Συγκεκριμένα, οι πίνακες ανάπτυξης αποτυπώνουν την ανάπτυξη του νηπίου σε εκατοστημόρια (υγιή ανάπτυξη έχουμε όταν βρισκόμαστε ανάμεσα στο 25° και στο 75° εκατοστημόριο) και συγκεκριμένα συσχετίζουν ύψος σε σχέση με την ηλικία, βάρος σε σχέση με την ηλικία και περίμετρο κεφαλής σε σχέση με την ηλικία.

## Οι διατροφικές ανάγκες του νηπίου

Οι διατροφικές ανάγκες διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, το ρυθμό ανάπτυξης και τη σωματική δραστηριότητα.

- Έχει προσδιοριστεί ότι τα νήπια χρειάζονται περίπου 1000-1300Kcal την ημέρα.
- Θυμηθείτε! Τα νήπια έχουν μικρό στομάχι με αποτέλεσμα να χρειάζονται μικρές ποσότητες φαγητού για να χορτάσουν.
- Παράλληλα, από τη βρεφική ακόμη ηλικία, τα παιδιά αναπτύσσουν ενστικτωδώς το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού, γνωρίζουν με άλλα λόγια πότε και πόσο θέλουν να φάνε.
- Στη νηπιακή ηλικία, ανάλογα με το ρυθμό ανάπτυξης του παιδιού, διαμορφώνεται και η όρεξη του. Έτσι παρατηρείται συχνά, πως την περίοδο που το παιδί π.χ. δεν ψηλώνει, δεν έχει και μεγάλη όρεξη.

**Παρέχουμε στα νήπια μικρά και συχνά γεύματα, φροντίζοντας να καλύπτουμε τις ανάγκες τους και δεν τα πιέζουμε να αδειάσουν το πιάτο τους μονομιάς.**

Οι διατροφικές ανάγκες των νηπίων καλύπτονται από ποικιλία τροφίμων με βάση το πρότυπο της μεσογειακής πυραμίδας. Τα τρόφιμα χωρίζονται σε ομάδες τροφίμων, καθεμιά από τις οποίες προσφέρει συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται οι ενδεικτικές μερίδες ανά ομάδα τροφίμων που θα πρέπει να καταναλώνει, καθημερινά, ένα παιδί 1 έτους και 2-3 ετών αντίστοιχα.



## ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΝΗΠΙΑ 1 ΕΩΣ 2 ΕΤΩΝ

Ομάδες Τροφίμων	Μέγεθος μερίδας	Μερίδες ημερησίων
Αμυλούχα (ψωμί, δημητριακά, ρύζι και ζυμαρικά)	1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα δημητριακά, ρύζι ή ζυμαρικά, ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού, ½ ψωμάκι burger ή hot dog, 2-3 μπισκοτάκια	4-6
Λαχανικά	½ φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή μαγειρεμένα λαχανικά	3
Φρούτα	½ μέτριο φρούτο, ¼ - ½ φλιτζάνι κομμένα φρούτα	2
Γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι και τυρί)	½ φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι, 30γρ. τυριού ή 1 φέτα τυρί του τοστ	4 (ή 2 φλιτζάνια γάλα)
Κρέας (κρέας, πουλερικά, ψάρι, όσπρια και ξηροί καρποί)	30γρ. μαγειρεμένο άπαχο κρέας, πουλερικά ή ψάρι 30γρ. κρέατος = ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα όσπρια, 1 αυγό ή 1 φέτα τυρί του τοστ	3 ½ (συνολικά 100γρ κρέατος την ημέρα)

## ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΝΗΠΙΑ 2 & 3 ΕΤΩΝ

Ομάδες Τροφίμων	Ημερήσιες ανάγκες σε μερίδες		Αντιστοιχία μερίδας
	ΗΛΙΚΙΑ 2 ΕΤΩΝ	ΗΛΙΚΙΑ 3 ΕΤΩΝ	
Αμυλούχα (ψωμί, δημητριακά, ρύζι και ζυμαρικά)	3	4-5	1 φ. ψωμί ή 1 φλ. δημητριακά ή ½ φλ. ρύζι, ή ½ φλ. ζυμαρικά βρασμένα
Λαχανικά	1	1-1,5	1 φλ. ωμά λαχανικά ή ½ φλ. βραστά
Φρούτα	1	1-1,5	1 μέτριο φρούτο
Γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι και τυρί)	2	2	1 φλ. γάλα ή 1 γιαούρτι ή 40γρ. τυρί
Κρέας (κρέας, πουλερικά, ψάρι, όσπρια και ξηροί καρποί)	2	3-4	30γρ. κρέας, ψάρι ή πουλερικά ή 1 αυγό ή ¼ φλ. όσπρια

### Τα σημαντικά θρεπτικά συστατικά στη διατροφή ενός νηπίου

#### Α. Υδατάνθρακες: το «νόμισμα» ενέργειας

Οι υδατάνθρακες αποτελούν το ενεργειακό «νόμισμα» του οργανισμού και την κύρια πηγή ενέργειας του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου των παιδιών. Βρίσκονται στα δημητριακά και τα αμυλούχα, στο γάλα, το γιαούρτι, τα φρούτα και τα λαχανικά.

#### Β. Πρωτεΐνη: το «δομικό» συστατικό

Οι πρωτεΐνες αποτελούν δομικό υλικό των μυών, των οργάνων και γενικότερα των ιστών στο σώμα. Η ανάπτυξη των παιδιών συνοδεύεται από «χτίσιμο» καινούριων ιστών, για αυτό και η πρωτεΐνη είναι ένα από τα πιο βασικά συστατικά της διατροφής τους.

- Βρίσκεται σε όλα τα τρόφιμα της ομάδας του κρέατος και στα γαλακτοκομικά, ενώ πολύ μικρές ποσότητες υπάρχουν στα δημητριακά και τα λαχανικά.
- Καλής ποιότητας πρωτεΐνη θεωρείται μόνο η πρωτεΐνη που βρίσκεται στο κρέας των ζώων ή σε προϊόντα που παράγονται από ζώα όπως τα γαλακτοκομικά και τα αυγά.

- Κατώτερης ποιότητας πρωτεΐνη θεωρείται αυτή που βρίσκεται στα όσπρια και τα δημητριακά. Όταν συνδυάζουμε 2 κατώτερες πηγές πρωτεΐνης μπορούμε να πάρουμε πρωτεΐνη αντίστοιχη του κρέατος (π.χ. όσπρια + ρύζι).
- Οι συστάσεις των διεθνών οργανισμών αναφέρονται σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας που προέρχεται από το κρέας, τα ψάρια, τα πουλικά, τα γαλακτοκομικά και τα όσπρια.

### Γ. Λίπος: οι «επιταγές» ενέργειας

Το λίπος αποτελεί τη συμπυκνωμένη μορφή ενέργειας που είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη του νηπίου. Οπότε:

- Πριν από τα δύο έτη, η πρόσληψη λίπους δεν θα πρέπει να περιορίζεται, εκτός αν υπάρχει κάποιος ιδιαίτερος λόγος.
- Μετά το δεύτερο έτος, προοδευτικά θα πρέπει να μειώνεται η κατανάλωση λιπαρών τροφών, έτσι ώστε στην ηλικία των πέντε ετών τα παιδιά να μην προσλαμβάνουν από λίπος περισσότερες θερμίδες από το 30% των συνολικών ημερήσιων θερμιδικών αναγκών τους.
- Το λίπος βρίσκεται στα ζωικής προέλευσης τρόφιμα, όπως το κρέας, τα γαλακτοκομικά, τα αυγά αλλιά και σε επεξεργασμένα τρόφιμα όπως κέικ, μπισκότα κλπ, ενώ αυτούσιο το συναντάμε στο λάδι.

Είναι σημαντικό να διαχωρίσουμε το λίπος σε «καλά» και «κακά» λιπαρά.

- «Καλά» λιπαρά θεωρούνται τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λόγω της θετικής επίδρασης στην υγεία των παιδιών.
- Κάποια πολυακόρεστα λιπαρά θεωρούνται απαραίτητα λιπαρά, επειδή δεν μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός μας και πρέπει να τα προσλαμβάνουμε από τη διατροφή μας. Δίνουμε έμφαση, λοιπόν, στην πρόσληψη λίπους από τρόφιμα όπως τα ψάρια, τους ξηρούς καρπούς και τα λάδια φυτικής προέλευσης ενώ προσπαθούμε να μειώσουμε την πρόσληψη ζωικού λίπους.
- Τα «κακά» λιπαρά είναι τα λεγόμενα κορεσμένα και trans λιπαρά. Τα κορεσμένα είναι ζωικής προέλευσης λίπη και ευθύνονται για την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

**Η Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρεία προτείνει την κατανάλωση ημι-αποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών από την ηλικία των 2 ετών και έπειτα.**

### Δ. Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία: οι πολύτιμοι εξειδικευμένοι «εργάτες»

Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για τη σωστή ανάπτυξη του νηπίου και οι απαιτήσεις του οργανισμού σε βιταμίνες διαφοροποιούνται με την ηλικία. Οι κυριότερες βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη είναι:

Λιποδιαλυτές = απορροφώνται μαζί με τα λίπη της τροφής			
Βιταμίνη	Κυριότερες λειτουργίες	Πηγές	Συμπτώματα έλλειψης
Βιταμίνη Α (ρετινόλη)	Συμμετέχει: <ul style="list-style-type: none"> <li>• στην άμυνα του οργανισμού</li> <li>• στην επιμήκυνση οστών κατά την ανάπτυξη</li> <li>• στην προσαρμογή της όρασης στο ημίφως</li> </ul>	Συκώτι, βούτυρο, γαλακτοκομικά με λίπος, αυγά, φρούτα και λαχανικά με βαθύ κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα (πεπόνι, βερίκοκο, ντομάτα, καρότο κλπ)	Αδυναμία όρασης στο σκοτάδι, ξηροφθαλμία, ανεπαρκής ανάπτυξη, καταστολή ανοσοποιητικού συστήματος, αναπαραγωγική δυσλειτουργία
Βιταμίνη D (καλσιτριόλη)	Ανάπτυξη και διατήρηση οστικής μάζας	Συκώτι, κρόκος αυγού, ψάρια, βούτυρο και εμπλουτισμένο γάλα	Ραχίτιδα (παιδιά), οστεομαλακία (ενήλικες)



Υδατοδιαλυτές = δεν παραμένουν για μεγάλο διάστημα στο σώμα, παρά αποβάλλονται μέσω των ούρων

Βιταμίνη	Κυριότερες λειτουργίες	Πηγές	Συμπτώματα έλλειψης
Βιταμίνη Β1 (θειαμίνη)	Είναι απαραίτητες για: <ul style="list-style-type: none"> <li>• τη λειτουργία των νευρώνων και τη λειτουργία του νευρικού μας συστήματος</li> <li>• την παραγωγή ενέργειας</li> </ul>	Χοιρινό και γενικά κρέατα, όσπρια, ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής άλεσης, εμπλουτισμένα δημητριακά, μαγιά	Beri-beri (ανορεξία, απώλεια βάρους, αταξία, διαταραχές στο νευρικό σύστημα)
Βιταμίνη Β2 (ριβοφλαβίνη)		Γάλα, συκώτι, μανιτάρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, μη αποφθιωμένα δημητριακά, εμπλουτισμένα δημητριακά	Γωνιακή χειλίτιδα, γλωσσίτιδα (ραγάδες στη γωνία του στόματος και της γλώσσας), φωτοφοβία
Βιταμίνη Β3 (νιασίνη ή νικοτινικό οξύ)		Πλούσια σε πρωτεΐνη τρόφιμα π.χ. κρέας, γαλακτοκομικά, αυγά, πουλερικά, ψάρια, μανιτάρια και ξηροί καρποί	Πελάγρα (διάρροια, δερματίτιδα, άνοια)
Παντοθενικό οξύ		Αυγά, συκώτι, κρέας, γάλα, μαγιά	Αδυναμία, επιβράδυνση ανάπτυξης, εμετοί, αδιαθεσία, αίσθηση κάψας στα πόδια
Βιοτίνη		Τυρί, γάλα, κρόκος αυγού, ξηροί καρποί, μπανάνα, συκώτι, μαγιά, συντίθεται και από μικροοργανισμούς στο έντερο	Δερματίτιδα, απώλεια όρεξης, κατάθλιψη
Βιταμίνη Β6 (πυριδοξίνη ή πυριδοξάλη)	Συμμετέχει: <ul style="list-style-type: none"> <li>• στο «χτίσιμο» των ιστών</li> <li>• στην οξυγόνωση του οργανισμού</li> <li>• στη λειτουργία του νευρικού συστήματος</li> <li>• στην άμυνα του οργανισμού</li> </ul>	Κρέας, ψάρια, θαλασσινά, πουλερικά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, πατάτες, όσπρια, δημητριακά ολ. άλεσης, μπανάνα	Μακροκυτταρική αναιμία, φλεγμονή βλεννογόνων δέρματος και γλώσσας, εμετός, κατάθλιψη, απώλεια σωματικού βάρους, επιληπτικοί σπασμοί
Βιταμίνη Β12	Συμμετέχει: <ul style="list-style-type: none"> <li>• στην οξυγόνωση του οργανισμού</li> <li>• στη λειτουργία του νευρικού συστήματος</li> </ul>	Τροφές ζωικής προέλευσης και κυρίως εντόσθια ζώων, τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση	Μεγαλοβλαστική αναιμία, θρομβοπενία, λευκοπενία, διαταραχές του νωτιαίου μυελού
Φυλλικό ή φολικό οξύ	Συμμετέχει: <ul style="list-style-type: none"> <li>• στην ανάπτυξη</li> <li>• στην οξυγόνωση του οργανισμού</li> <li>• στη λειτουργία του νευρικού συστήματος</li> </ul>	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, εσπεριδοειδή, όσπρια	Μεγαλοβλαστική αναιμία, θρομβοπενία
Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ)	Βοήθα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• στην ανάπτυξη</li> <li>• στην άμυνα</li> <li>• στην απορρόφηση του σιδήρου από το έντερο</li> </ul>	Πιπεριά, λάχανο, ντομάτα, μαϊντανός, κουνουπίδι, μπρόκολο, εσπεριδοειδή, ακτινίδιο, φράουλα, ροδάκινο (το κρέας και το γάλα περιέχουν αμελητέες ποσότητες)	Σπάνια στην εποχή μας. Παλαιότερα κυρίως στους ναυτικούς -απουσία φρέσκων φρούτων και λαχανικών-, σκροβούτο (αδυναμία επούλωσης τραυμάτων, αιμορραγία ούλων)

Ανόργανα στοιχεία & Ινοστοιχεία	Κυριότερες λειτουργίες	Πηγές	Συμπτώματα έλλειψης
Ασβέστιο (Ca)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συστατικό των οστών και των δοντιών</li> <li>• Απαραίτητο για τη λειτουργία των μυών</li> <li>• Απαραίτητο για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος</li> </ul>	Γαλακτοκομικά, κρόκος αυγού, πράσινα λαχανικά	Ραχίτιδα, οστεομαλακία
Ψευδάργυρος (Zn)	<p>Συμμετέχει:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• στην ανάπτυξη</li> <li>• στη λειτουργία του νευρικού συστήματος</li> </ul>	Κρέας, ψάρι, πουλερικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, στρείδια, δημητριακά ολικής άλεσης και ξηροί καρποί	Χαμηλό ανάστημα, υπογοναδισμός, χαμηλά επίπεδα Zn στο αίμα
Σίδηρος (Fe)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς</li> </ul>	Συκώτι, κρέας, μύδια, στρείδια, ξηροί καρποί, όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης	Σιδηροπενική αναιμία, κόπωση, νωθρότητα, μειωμένη ανοχή στις λοιμώξεις

Θα πρέπει να αναφερθεί ότι υπάρχουν διαφορές στις συστάσεις για πρόσληψη βιταμινών και μετάλλων ανάμεσα σε διάφορους διεθνείς οργανισμούς αλλήλ και ανάμεσα σε διάφορες περιοχές (π.χ. Ευρώπη, Η.Π.Α., Μεγάλη Βρετανία).

### Ένταξη τροφίμων

Δεν υπάρχουν σαφείς οδηγίες για την καταλληλότερη σειρά ένταξης των τροφίμων στο διαιτολόγιο των παιδιών, με αποτέλεσμα να επικρατεί σύγχυση τόσο στους γονείς, όσο και στους επιστήμονες υγείας κι ο καθένας να πράττει ανάλογα με τις προσωπικές του εμπειρίες και τα πιστεύω του. Ωστόσο κάποιες βασικές αρχές αναφέρονται παρακάτω:

- Η ένταξη των νέων τροφίμων εξαρτάται από τις δεξιότητες που έχει αναπτύξει το παιδί και από το αν του προκαλούν αλλεργική αντίδραση.
- Τα τρόφιμα εντάσσονται σταδιακά (ανά 5-6 ημέρες από το προηγούμενο νέο τρόφιμο) προκειμένου να εντοπιστούν τυχόν αλλεργικές αντιδράσεις και να απομονωθούν τα τρόφιμα που τις προκαλούν.
- Κάποια τρόφιμα που συχνά δρουν ως αλλεργιογόνα, όπως είναι το ασπράδι του αυγού και το ψάρι, καλό είναι να εισέρχονται στο διαιτολόγιο του παιδιού μετά το 1<sup>ο</sup> έτος της ζωής του.
- Το φρέσκο αγελαδινό γάλα, αλλήλ και τα παράγωγά του (γιαούρτι, τυρί) μπορεί να ευθύνονται για πρόκληση αλλεργίας, καθώς και για αναιμία λόγω μικροσπώλειας αίματος από το πεπτικό, με αποτέλεσμα να εντάσσονται στο διαιτολόγιο μετά το 1<sup>ο</sup> έτος.
- Το μέλι μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις και αλλαντίαση (botulism) μια ασθένεια θανατηφόρα για μωρά κάτω του 1<sup>ου</sup> έτους και θα πρέπει να αποφεύγεται.
- Η χορήγηση αποβουτυρωμένων ή ημι-αποβουτυρωμένων γαλακτοκομικών σε παιδιά που δεν έχουν συμπληρώσει το 2<sup>ο</sup> έτος, θα πρέπει να αποφεύγεται.
- Τρόφιμα που μπορεί να προκαλέσουν πνιγμό όπως είναι οι ξηροί καρποί, τα μικρά φρούτα ωμά ή αποξηραμένα (π.χ. σταφύλια, σταφίδες), τα σκληρά λαχανικά (π.χ. καρότο), το ποπ κορν, τα πατατάκια, τα γαριδάκια, οι τσίχλες θα πρέπει να εντάσσονται στο διαιτολόγιο πολύ αργότερα.
- Ο τόνος σε κονσέρβα λόγω της περιεκτικότητάς του σε υδράργυρο θα πρέπει να αποφεύγεται κατά το 1<sup>ο</sup> έτος ζωής ή μέχρι το μωρό να γίνει 10 κιλά.



- Η ζάχαρη και το αλάτι θα πρέπει να αποφεύγονται και να εντάσσονται όσο το δυνατόν αργότερα στο διαιτολόγιο των νηπίων.

Το διαιτολόγιο των νηπίων πρέπει να έχει ποικιλία τροφίμων και ποικιλία “χρωμάτων”. Μερικές υγιεινές προτάσεις για σνακ είναι:

- Κομμάτια φρούτου
- Γιαούρτι με φρούτα
- Βραστό αυγό
- Κομμάτια τυριού
- Δημητριακά ολικής άλεσης και προϊόντα τους
- Βραστά λαχανικά (π.χ. καρότα)
- Κομμάτια ψωμιού με κρεμώδες τυρί ή σάλτσα ντομάτας

### Νεοφοβία

Η διστακτικότητα ή η απροθυμία που δείχνουν τα παιδιά στην κατανάλωση νέων τροφίμων και στην ένταξή τους στο διαιτολόγιό τους ονομάζεται νεοφοβία και αποτελεί ένα φυσιολογικό μηχανισμό άμυνας του παιδιού.

Συγκεκριμένα:

- Η νεοφοβική συμπεριφορά εμφανίζεται κατά το 1ο έτος της ηλικίας ενός παιδιού, κορυφώνεται κατά το 2° ως 6° έτος και μετά μειώνεται όσο το παιδί μεγαλώνει.
- Η εικόνα ενός τροφίμου, η οσμή του αλλήλα και οι προηγούμενες γευστικές εμπειρίες άλλων τροφίμων παίζουν σημαντικό ρόλο στη νεοφοβία.
- Τα νήπια χρειάζεται να δουν, να ακουμπήσουν, να μυρίσουν και να γευθούν ένα τρόφιμο περίπου 15-20 φορές πρώτου το αποδεχθούν και το εντάξουν στο διαιτολόγιό τους.
- Η συμπεριφορά των νηπίων απέναντι στο φαγητό είναι απρόσμενη. Τη μια μέρα μπορεί να τρώνε πολύ και την επόμενη λίγο. Ένα φαγητό που τους αρέσει και το καταναλώνουν με ευχαρίστηση μπορεί να μην τους αρέσει την επόμενη.
- Για να μειώσετε τη νεοφοβία, σερβίρετε το φαγητό με ωραίο και κάθε φορά καινούριο τρόπο και βάλτε το παιδί σας να συμμετάσχει στη διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού.
- Μην πιέζετε τα παιδιά σας να δοκιμάσουν κάτι καινούργιο. Μπορεί έτσι να τους ενισχύσετε τη νεοφοβία.
- Δοκιμάστε να εισάγετε καινούργια τρόφιμα στα παιδιά σας, μαζί με ήδη αγαπημένα τους τρόφιμα.

### Ασφάλεια κατά τη διάρκεια των γευμάτων και ασφάλεια τροφίμων

Τα νήπια διεκδικούν την ανεξαρτησία τους ακόμη και κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Θέλουν να τρώνε μόνα τους χωρίς τη βοήθεια των μεγάλων. Αυτό όμως εγκυμονεί κινδύνους και θα πρέπει να λαμβάνονται μέτρα προφύλαξης έτσι ώστε να αποφευχθούν ατυχήματα.

- Βάλτε τα να τρώνε στο ειδικό καρεκλάκι και ποτέ όρθια για την αποφυγή πνιγμού.
- Δώστε τους το δικό τους πλαστικό σερβίτσιο (πίατα, πιρουνία, ποτήρια σε μικρές διαστάσεις).
- Αποφεύγετε τα τρόφιμα που μπορεί να προκαλέσουν πνιγμό όπως: ξηροί καρποί, μικρά φρούτα ωμά ή αποξηραμένα (π.χ. σταφύλια, κεράσια, σταφίδες), σκληρά ωμά λαχανικά (π.χ. καρότο), ποπ κορν, πατατάκια, και τσίχλες.
- Μην τα ταΐζετε στο αυτοκίνητο όταν αυτό κινείται.
- Να είστε πάντα παρόντες κατά τη διάρκεια του γεύματος.

Επειδή το πεπτικό σύστημα των νηπίων είναι επιρρεπές στις μικροβιακές λοιμώξεις θα πρέπει να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στην ασφάλεια των τροφίμων.

- Πλένετε καλά τα χέρια, τα τρόφιμα, τα πιάτα και τα μαγειρικά σκεύη που χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα.
- Καθαρίζετε πάντα την επιφάνεια κοπής, κάθε φορά που τη χρησιμοποιείτε.
- Μαγειρεύετε πολύ καλά τα τρόφιμα (κυρίως κρέας, αυγό, ψάρια και πουλερικά).
- Ακολουθείτε τους κανόνες για τη σωστή απόψυξη των κατεψυγμένων τροφίμων.
- Συντηρείτε τα ωμά ή μαγειρεμένα τρόφιμα σε κατάλληλης συνθήκες (σωστή θερμοκρασία, υγρασία κ.λπ.).

### **Διατροφική συμπεριφορά**

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι διατροφικές συνήθειες των νηπίων επηρεάζουν τη μετέπειτα διατροφή τους. Έχει παρατηρηθεί ότι κατά το 2<sup>ο</sup> έτος της ζωής τους, χάνουν το ενδιαφέρον τους για το φαγητό ή τρώνε πολύ λιγότερο απ' όσο συνήθιζαν. Αυτό είναι, σχεδόν πάντα, αποτέλεσμα των μικρότερων ενεργειακών αναγκών που έχουν, λόγω του μειωμένου ρυθμού ανάπτυξης. Ωστόσο η βιβλιογραφία δείχνει ότι τα νήπια ρυθμίζουν από μόνα τους, αρκετά καλά την ενέργεια που παίρνουν από την τροφή τους, έτσι ώστε να ικανοποιούν τις ανάγκες τους. Η μόνη περίπτωση, όπου οι γονείς θα πρέπει να ανησυχούν για την έλλειψη όρεξης στα νήπια είναι όταν αυτή συνεχίζεται σε πολλά διαδοχικά γεύματα ή όταν συνοδεύεται από μη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού.

### **Ο ρόλος της οικογένειας στο φαγητό του νηπίου**

Η οικογένεια αποτελεί το βασικότερο παράγοντα που επηρεάζει τις συνήθειες του παιδιού στο φαγητό. Οι γονείς, αλλά και οι υπόλοιποι συγγενείς που συναναστρέφονται με το παιδί (γιαγιάδες, παππούδες, θείοι κ.λπ.) μεταφέρουν συμπεριφορές σε θέματα διατροφής, επηρεάζουν την ποιότητα της διατροφής του (τρόπος μαγειρέματος) και αποτελούν παραδείγματα για τις διατροφικές συνήθειες που αποκτούν τα νήπια. Είναι πολύ σημαντικό να βάζετε όρια στη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών σας και να είστε εσείς αυτοί που έχετε τον έλεγχο. Πολλές φορές, η συμπεριφορά τρίτων ανθρώπων (γιαγιάδες, παππούδες, θείοι κ.λπ.) απέναντι στα νήπια που τρώνε, μπορεί να είναι καταπιεστική (πίεση για το άδειασμα του πιάτου), ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που η αντίληψη που έχουν για το μέγεθος της μερίδας που πρέπει να καταναλώνουν τα μικρά παιδιά είναι λανθασμένη (τεράστιες μερίδες φαγητού).

Οι επόμενες προτάσεις θα βοηθήσουν στη σωστή διαχείριση των γευμάτων, έτσι ώστε τα νήπια να τρέφονται καλύτερα.

**Μην ξεχνάτε. Τα παιδιά έχουν μηχανισμούς έτσι ώστε να ελέγχουν από μόνα τους την ποσότητα που πρέπει να προσλαμβάνουν, αρκεί λοιπόν να τους προσφέρουμε μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και «χρώματα»!**

- Αποφύγετε τις “μάχες” πάνω από το φαγητό. Χρειάζεται ηρεμία στο τραπέζι κατά τη διάρκεια του γεύματος.
- Προσπαθήστε να δίνετε τακτικά και σταθερά γεύματα και σνακ.
- Να είστε ελαστικοί με την αποδοχή του φαγητού από τα παιδιά σας, για την αποφυγή της νεοφοβίας.
- Προσοχή στις ποσότητες. Η μερίδα ενός νηπίου είναι περίπου  $\frac{1}{4}$  της μερίδας του ενήλικου.
- Περιορίστε την κατανάλωση χυμού από το μικρό σας, στα 200-250 ml την ημέρα (1 ποτήρι).
- Μην χρησιμοποιείτε το επιδόρπιο ως επιβράβευση.
- Δημιουργήστε κατάλληλες συνθήκες ώστε να διευκολύνετε το νήπιο να φάει πιο εύκολα. Δηλαδή:
  - Κόψτε το φαγητό σε μικρά κομματάκια.
  - Φροντίστε το φαγητό να είναι μαλακό και καλομαγειρεμένο.
  - Σερβίρετε το φαγητό στην κατάλληλη θερμοκρασία.
  - Χρησιμοποιήστε κιμά αντί για σκληρό κρέας.
  - Χρησιμοποιήστε μικρά πιρούνια και κουτάλια κατάλληλα για τα παιδιά.
  - Καθίστε το παιδί σε ειδικό καρεκλάκι φαγητού που έχει το κατάλληλο ύψος.



Με την υποστήριξη:



Οι απόψεις των συγγραφέων-ομιλητών της διοργάνωσης δεν αντανακλούν απαραίτητα και τις απόψεις των φορέων.