

Διατροφή κατά τη βρεφική ηλικία

Πανάγου Αγορίτσα ΠΕ87.02

- ▶ Βρεφική ηλικία = 1^{ος} χρόνος ζωής - έως 12 μηνών
- ▶ 1^{ος} χρόνος : εντυπωσιακή σωματική, ψυχοκινητική και κοινωνική ανάπτυξη

Προσφορά καθημερινής διατροφής:

- ▶ Ικανοποίηση διατροφικών απαιτήσεων
- ▶ Τρόφιμα σε κατάλληλη μορφή για το βρέφος
- ▶ Εμπειρίες νέων γεύσεων με σταδιακή εισαγωγή τους
- ▶ Ενίσχυση δεσμού γονέων και βρέφους

Περιβάλλον:

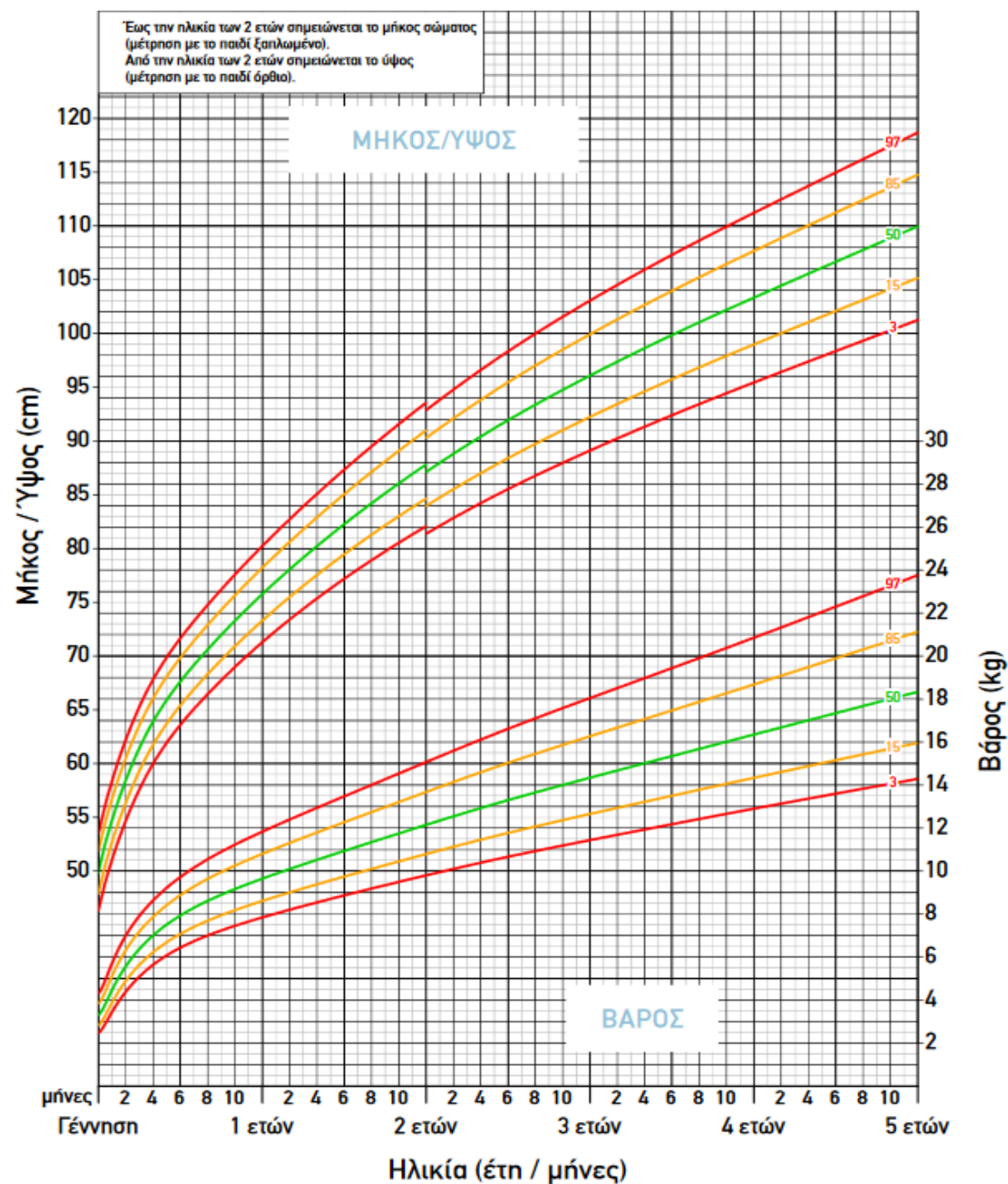
- ▶ Ευνοϊκό περιβάλλον για εδραίωση υγιών διαιτητικών συνηθειών
- ▶ Ενίσχυση επιθυμητής συμπεριφοράς απέναντι στο φαγητό

Μεταβολές κατά τη βρεφική ηλικία

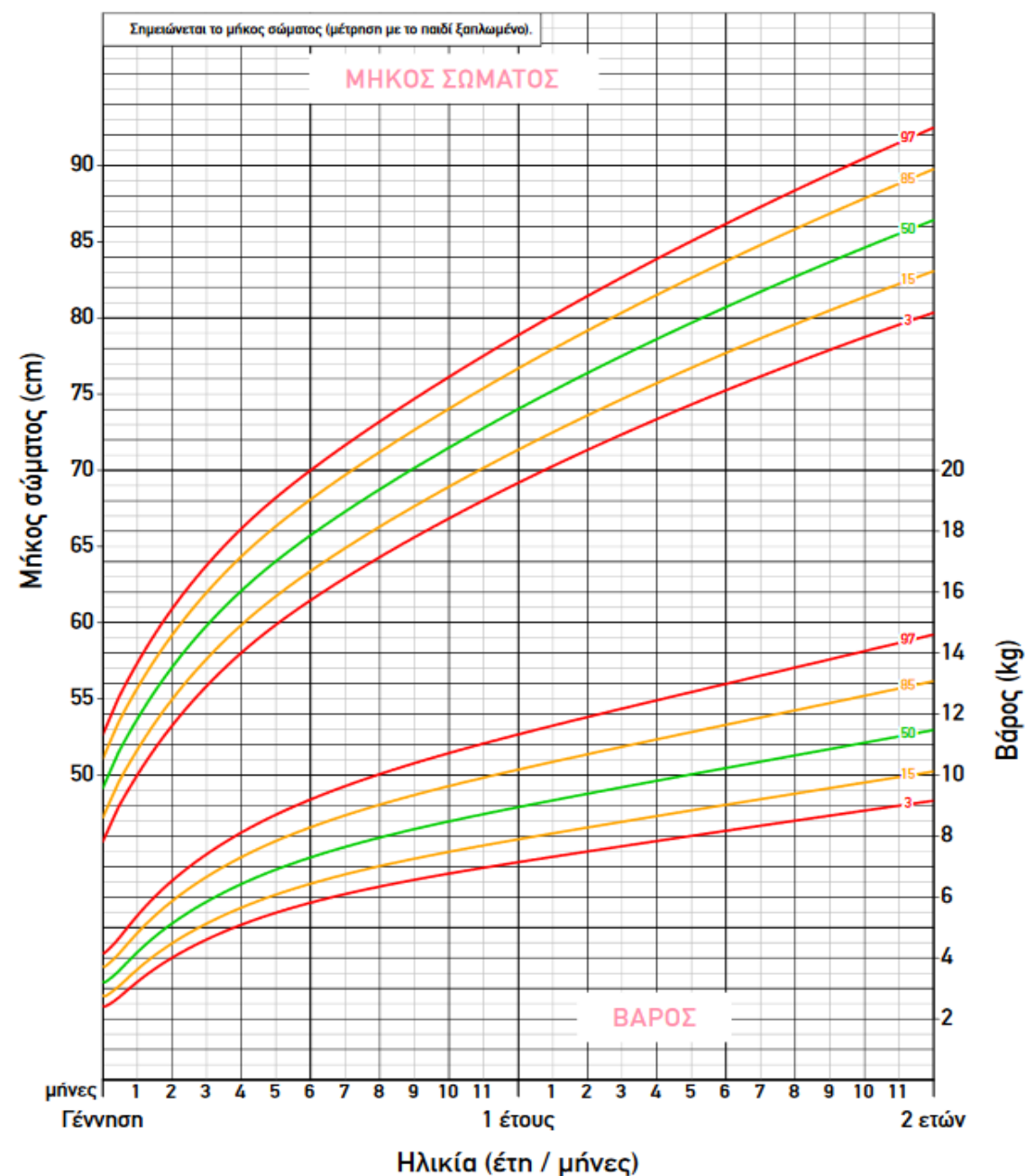
Σωματική ανάπτυξη

- ▶ Βάρος γέννησης βρέφους: εξαρτάται:
 1. Διάρκεια κύησης
 2. Βάρος μητέρας πριν τη σύλληψη
 3. Βάρος μητέρας κατά την εγκυμοσύνη
- ▶ 4^ο-6^ο μήνα ζωής: διπλασιασμός βάρους
- ▶ 1^ο χρόνο ζωής: τριπλασιασμός βάρους + αύξηση μήκους κατά 50%
- ▶ Ρυθμός ανάπτυξης: εξαρτάται: γενετικούς - περιβαλλοντικούς - διατροφικούς παράγοντες
- ▶ Καμπύλες ανάπτυξης: γραφικές παραστάσεις που δείχνουν μεταβολές βάρους και ύψους σε σχέση με το χρόνο
- ▶ Περίμετρος κεφαλής

ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΜΗΚΟΣ/ΥΨΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
ΑΓΟΡΙΑ 0-5 ΕΤΩΝ



ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΜΗΚΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
ΚΟΡΙΤΣΙΑ 0-2 ΕΤΩΝ



Σύσταση σώματος

- ▶ Ωρίμανση σκελετού και ιστών
- ▶ Συνολικό νερό σώματος: περιορίζεται μέχρι τέλος 1^{ου} χρόνου
- ▶ Σωματικό λίπος:
 - Αργή αύξηση στην εμβρυϊκή ζωή
 - Γρήγορη αύξηση από γέννηση έως 9^ο μήνα ζωής
- ▶ Ωρίμανση μάζας σώματος
- ▶ Κυριαρχεί η πρωτεΐνη στη μάζα σώματος
- ▶ Τα κορίτσια αποθηκεύουν περισσότερο λίπος από τα αγόρια

Ψυχοκινητική και κοινωνική ανάπτυξη

Στο τέλος του 1^{ου} χρόνου το νεογέννητο εξελίσσεται σε βρέφος:

- ▶ Στέκεται όρθιο
- ▶ Κάνει λίγα βήματα
- ▶ Τρέφεται κρατώντας κουτάλι με μικρή βοήθεια
- ▶ Πίνει νερό με ποτήρι με μικρή βοήθεια
- ▶ Αποκτά προσωπικότητα
- ▶ Συνδέεται συναισθηματικά με γονείς
- ▶ Στη δημιουργία συναισθηματικού δεσμού μεταξύ γονέων - βρέφους κυριαρχικό ρόλο παίζει η ανταπόκριση των γονέων στην αναζήτηση τροφής από το βρέφος

Ισορροπημένη διαίτα στη βρεφική ηλικία

- ▶ Μητρικό γάλα = καλύτερη επιλογή για διατροφή βρέφους
- ▶ Αποκλειστικός θηλασμός μέχρι 6^ο μήνα ζωής
- ▶ Θηλασμός + συμπληρώματα ειδικών γαλάτων εμπορίου και άλλων τροφίμων για τουλάχιστον 12 μήνες

- ▶ Μητρικό γάλα: ίδια συστατικά με γάλα αγελάδας
- ▶ ΑΛΛΑ διαφορετική αναλογία και βιοδιαθεσιμότητα
- ▶ Βιοδιαθεσιμότητα: η χρησιμοποίηση των συστατικών από τον οργανισμό - πιο αποτελεσματική με μητρικό γάλα

Ισορροπημένη διαίτα στη βρεφική ηλικία

Το ωράριο της διατροφής του βρέφους καθορίζεται από το ίδιο και όχι από τους γονείς

- ▶ Αρχικά: τάισμα ανά 2-3 ώρες
- ▶ Μετά τις πρώτες 4 εβδομάδες: τάισμα ανά 4 ώρες
- ▶ 2 - 4 μηνών: μπορεί να παραληφθεί το νυχτερινό γεύμα

Παράγοντες για εισαγωγή άλλων τροφίμων:

- ▶ εξατομικευμένοι - ανάλογα με βαθμό σωματικής και ψυχοκινητικής ανάπτυξης του βρέφους

Ισορροπημένη διαίτα στη βρεφική ηλικία

- ▶ 4 - 6 μηνών: σταδιακή εισαγωγή ημιστέρεων τροφών - 1 την κάθε φορά για αποφυγή τροφικών αλλεργιών

Ημιστέρες τροφές:

- ▶ Πολτοποιημένα φρούτα και λαχανικά
- ▶ Κρέμες δημητριακών φτωχές σε φυτικές ίνες - π.χ. ρυζάλευρο

Ισορροπημένη διαίτα στη βρεφική ηλικία

Μετά τον 6^ο μήνα:

- ▶ 2 - 3 γεύματα - με κουτάλι
- ▶ 2 - 3 μερίδες αμυλούχων τροφίμων
- ▶ 2 μερίδες φρούτων ή λαχανικών ψιλοκομμένων
- ▶ 1 μερίδα κρέας ή όσπρια (καλομαγειρεμένο μαλακό πολτοποιημένο κρέας)
- ▶ Γάλα: πρωί και πριν από τον νυχτερινό ύπνο - συνολικά 500ml

Μετά τον 9^ο μήνα:

- ▶ 3 κύρια γεύματα + ενδιάμεσα μικρογεύματα
- ▶ 3 - 4 μερίδες αμυλούχων τροφίμων
- ▶ 3 - 4 μερίδες φρούτων και λαχανικών
- ▶ 3 μερίδες κρέατος την ημέρα
- ▶ Μικρές ποσότητες βουτύρου μαζί με ψωμί

Ισορροπημένη διαίτα στη βρεφική ηλικία

- ▶ Μέχρι τέλος 1^{ου} έτους κατανάλωση τροφίμων απ' όλες τις ομάδες τροφίμων
- ▶ **Εξαίρεση:** ξηροί καρποί (κίνδυνος πνιγμού) - καυτερά και πικάντικα
- ▶ Αποφυγή αλατιού και ζάχαρης για τον 1^ο χρόνο