

Τάξη: Β' Υγείας

Μάθημα: Διατροφή και Υγεία

Ενότητα: 3.3 Διατροφή κατά τη Βρεφική ηλικία

- ▶ 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**

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
- ▶ Συστήνεται 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

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**
- ▶ **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

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
-
- ▶ 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**