

Τάξη: Β' Υγείας**Μάθημα:** Διατροφή και Υγεία – **Ενότητα:** Διατροφή κατά την παιδική ηλικίαΧρονική περίοδος **από 1 έτους έως εφηβεία**Στάδιο **ήπιας ανάπτυξης**

Τα παιδιά αποκτούν ικανότητες και ανεξαρτητοποιούνται στη διατροφή

Τα παιδιά έχουν προσωπικές προτιμήσεις στα τρόφιμα

ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ		
ΝΗΠΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ
1 – 3 ετών	4 – 6 ετών	7 – 10 ετών

Ανάπτυξη και εξέλιξη κατά την παιδική ηλικία**Παιδιά σχολικής ηλικίας**

- Μπαίνουν οι βάσεις της προσωπικότητας με την κοινωνικοποίηση
- Γίνονται σχετικά ανεξάρτητα

Σωματική ανάπτυξη

- **Βάρος:** Μ.Ο. αύξησης 2-3 κιλά το χρόνο μέχρι 9^ο – 10^ο έτος
- **Ύψος:** 6 – 8cm το χρόνο μετά τα 2 πρώτα έτη και μέχρι την εφηβεία
- Χρειάζεται **αξιολόγηση της ανάπτυξης** τους ανά διαστήματα με τη βοήθεια των εθνικών προτύπων ανάπτυξης για κάθε ηλικία
- Εντοπισμός προβλημάτων – π.χ. έλλειψη αυξητικής ορμόνης, παχυσαρκία
- Σύνηθες η προσωρινή στασιμότητα και στη συνέχεια η ξαφνική ραγδαία ανάπτυξη

Σύσταση σώματος

- Παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας: **σταθερή σύσταση σώματος**
- Κορίτσια: λίγο περισσότερο λίπος
- Αγόρια: πιο μυώδη

Ψυχοκινητική ανάπτυξη

- **1 – 6:** έντονη εξέλιξη και αύξηση ικανοτήτων
- **Νήπια:** τρέχουν, μιλούν, γίνονται κοινωνικά
- **Νήπια 1 έτους:** χρήση δακτύλων για φαγητό
- **Νήπια 2 ετών:** κρατούν φλιτζάνι με ένα χέρι, ικανοποιητική χρήση κουταλιού, προτίμηση για φαγητό με τα χέρια

- **6 ετών:** ανάπτυξη λεπτών ικανοτήτων, χρήση μαχαιριού για κόψιμο και άλειμμα

Ισορροπημένη διαίτα στην παιδική ηλικία

Καθημερινό διαιτολόγιο:

- ✓ 2-4 φρούτα είτε ωμά είτε σα χυμό
- ✓ 2-4 μερίδες γαλακτοκομικών – γάλα, τυρί, γιαούρτι
- ✓ 1 μερίδα λαχανικά – σαλάτα με το γεύμα
- ✓ 1 φορά την εβδομάδα όσπρια
- ✓ 1 φορά την εβδομάδα ψάρια
- ✓ 2-4 φορές την εβδομάδα κρέας και κοτόπουλο

Πρακτικός κανόνας ποσότητας φαγητού: 1 κουταλιά από κάθε τρόφιμο για κάθε έτος της ηλικίας τους

Νηπιακή και προσχολική ηλικία: προτίμηση για **μικρές μερίδες** και **συχνότερα γεύματα**

- ✓ 4 – 6 γεύματα την ημέρα
- ✓ Προσοχή στην επιλογή των **μικρογευμάτων:** μεγάλη θρεπτική πυκνότητα και όχι βοήθημα για ανάπτυξη τερηδόνας
- ✓ **Σημασία πρωινού:** βοηθάει ιδιαίτερα παιδιά σχολικής ηλικίας στην σχολική τους επίδοση και τα γεμίζει ενέργεια – αλλιώς χαμηλότερη επίδοση και κούραση
- ✓ Προτίμηση για φαγητό από το σπίτι έναντι των κυλικείων

Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των παιδιών

1. Παιδιά: Ανάπτυξη ιδιοτροπιών:

- Άρνηση κατανάλωσης τροφίμων που κατανάλωναν μέχρι πρόσφατα
- Επιλογή του ίδιου φαγητού καθημερινά

2. Γονείς: πρέπει να συνεχίζουν να προσφέρουν ποικιλία τροφίμων - με τα αγαπημένα και υποκαθιστώντας τα αντιπαθή με άλλα της ίδιας ομάδας

3.Γεύση – υφή – θερμοκρασία – οσμή – σχήμα φαγητού – στήσιμο πιάτου: ζουμερά, τραγανιστά, έντονα χρώματα

4. Γονείς και διατροφική συμπεριφορά που θέλουν να καλλιεργήσουν στο παιδί: όχι φαγητό ως μέσο ανταμοιβής ή τιμωρίας γιατί μακροπρόθεσμα έχει αντίθετα αποτελέσματα: τα παιδιά το χρησιμοποιούν για να πετύχουν ότι θέλουν

5. Επιρροή από τηλεόραση: διαφήμιση τροφίμων χαμηλής αξίας

6. Διαιτητικές συνήθειες συνομήλικων