

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ 12-24 ΜΗΝΩΝ



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΟΥ

Μετάβαση των βρεφών &
των νηπίων από τα
αλεσμένα γεύματα στο
φαγητό της οικογένειας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!!!

Το γεύμα δεν έχει σκοπό
μόνο να θρέψει το παιδί,
αλλά και να του προσφέρει
αγάπη και χαρά.



ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΓΟΝΕΙΣ & ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΥΠΟΨΗ

1






ΕΙΔΟΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Τα παιδιά πλέον έχουν δοκιμάσει τροφές από όλες τις κατηγορίες και μπορούν να τις εντάξουν στο διαιτολόγιό τους.

Εξαίρεση σ' αυτό αποτελούν τα παιδιά με ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες

π,χ. αλλεργίες, χαμηλό βάρος που λαμβάνουν εξατομικευμένες διατροφικές οδηγίες.

ΕΙΔΟΣ & ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΩΝ

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΕΡΙΔΩΝ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ
<p>Γάλα Τυρί Μακαρόνια</p> 	<p>Ενέργεια Ασβέστιο Πρωτεΐνη Βιταμίνες συμπλ.Β</p>	<p>2-3</p>	<p>1/2 - 1 φλιτζάνι γάλα/ γιαούρτι</p> <p>40γρ τυρί</p>
<p>Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, αρακάς, πατάτες, καλαμπόκι)</p> 	<p>Ενέργεια Υδατάνθρακες, λίγη πρωτεΐνη βιταμίνη C, σίδηρο & φυλλικό οξύ</p>	<p>3-6</p>	<p>1/2 φλιτζάνι ή 1/2 φέτα</p>
<p>Λαχανικά</p> 	<p>Πράσινα φυλλώδη: σίδηρος Πορτοκαλί- Κίτρινα: Βιταμίνη Α Ντομάτα: Βιτ. C</p>	<p>2-5</p>	<p>1-2 κ.σούπας</p>
<p>Φρούτα</p> 	<p>Εσπερισοειδή: Βιτ. C Διευκολύνουν την απορρόφηση σιδήρου, κυρίως από όσπρια & πράσινα λαχανικά</p>	<p>2-3</p>	<p>1-2 κ.σούπας</p>
<p>Κρέας Αυγά Ψάρι Κοτόπουλο Όσπρια</p> 	<p>Πρωτεΐνη, σίδηρος, ψευδάργυρος Συκώτι: Βιταμίνη Α Κρόκος: Βιταμίνη Α & πρωτεΐνη Όσπρια: πρωτε ΐνη & σίδηρος σε ορισμένα</p>	<p>1-2</p>	<p>1 αυγό 1/2 φλ. όσπρια 85γρ. κρέας, κοτοπουλο, ψάρι</p>

Φλιτζάνι: 240ml

2

ΑΡΙΘΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

3 ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Πρωινό - Μεσημεριανό - Βραδυνό

2-3 ΜΙΚΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Δεκατιανό-Απογευματινό-προ ύπνου*

Ο αριθμός αυτών των γευμάτων εξασφαλίζει 550 θερμίδες επιπλέον από τα 500ml γαλακτος που το παιδί πίνει σ' αυτήν την ηλικία.

3

ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Σαν γενικός κανόνας η ποσότητα του κύριου γεύματος είναι μεταξύ 180-240ml σ' αυτήν την ηλικία.

Συμβουλευτείτε τον παραπάνω πίνακα.

4

ΥΦΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Ανάλογα με τον αριθμό των δοντιών που διαθέτουν, τα νήπια μπορούν να μεταβούν σε μερικώς αλεσμένα και στη συνέχεια σε ψιλοκομμένα γεύματα.

Π.χ. Από φρουτόκρεμα σε ψιλοκομμένα φρούτα.

5

ΧΡΟΝΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Όλα τα γεύματα πρέπει να προσφέρονται:

- Σε συγκεκριμένη ώρα
- Για συγκεκριμένη διάρκεια όχι περισσότερο από 30' γιατί κουράζονται παιδιά και ενήλικες.

Αλλά και χωρίς βασύνη, που θα οδηγήσει σε αρνητική στάση απέναντι στο φαγητό.

6

ΤΡΟΠΟΣ ΦΑΓΗΤΟΥ

- Το παιδί να κάθεται στο ατομικό τραπεζάκι του.
- Να ενθαρρύνεται να τρώει με το δικό του κουτάλι.
- Να του κάνει συντροφιά κάποιο μέλος της οικογένειας ή ακόμα και αν είναι δυνατό να τρώει την ίδια ώρα με την υπόλοιπη οικογένεια.
- Μεγαλώνοντας το κάθισμα του να προσαρμοστεί στο ύψος του τραπεζιού των "μεγάλων".

Έτσι εκπαιδεύεται στο να έχει μια καλή συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του φαγητού.