

## Παιδική Διατροφή: Βιταμίνες και Ιχνοστοιχεία



Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή είναι πολύ σημαντική στην παιδική ηλικία. Η επαρκής κατανάλωση μακροθρεπτικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρά) και μικροθρεπτικών συστατικών (βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία) είναι απαραίτητη για την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών, για την εύρυθμη λειτουργία και την ανάπτυξη του παιδικού οργανισμού και για τη θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Τα τρόφιμα είναι η καλύτερη πηγή θρεπτικών συστατικών (εκτός της βιταμίνης D). Μια διατροφή, η οποία χαρακτηρίζεται από ποικιλία τροφίμων, μέτρο και ισορροπία και βασίζεται στις αρχές της μεσογειακής διατροφής είναι ικανή να καλύψει όλες τις ανάγκες του παιδικού οργανισμού χωρίς να χρειάζεται η λήψη κάποιου σκευάσματος.

Διατροφικά συμπληρώματα για να καλυφθούν οι ανάγκες των παιδιών σε θρεπτικά συστατικά μπορεί να χρειάζονται ειδικές ομάδες, όπως:

- Παιδιά και έφηβοι με διατροφικές διαταραχές π.χ. νευρογενή ανορεξία ή βουλιμία, και διατροφική νεοφοβία. Επίσης, παιδιά ή έφηβοι με επιλεκτική ή χαώδη διατροφή που αποκλείουν από τη διατροφή τους ολόκληρες ομάδες τροφίμων και παιδιά που δεν τρώνε φρέσκα τρόφιμα.
- Παιδιά που ακολουθούν στερητικές δίαιτες ή ανορθόδοξες διατροφές. Αρκετά παιδιά και έφηβοι ακολουθούν ανορθόδοξους τρόπους απώλειας βάρους και στερούνται αρκετές τροφές που τα ίδια θεωρούν παχυντικές. Θέτοντας κατά αυτόν τον τρόπο τον εαυτό τους σε κίνδυνο.
- Παιδιά με συγκεκριμένες αλλεργίες και δυσανεξίες π.χ. δυσανεξία στη λακτόζη ή που υποφέρουν από νοσήματα που αυξάνουν τον βασικό μεταβολισμό και τις βασικές ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά (π.χ. σύνδρομο γαστρεντερικής δυσαπορρόφησης, που μειώνουν την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από τις τροφές και οδηγούν σε κακή θρέψη).

Αν το παιδί σας ανήκει σε μία από τις ομάδες παιδιών που προαναφέρθηκαν, τότε είναι πιθανό να χρειαστεί κάποιο συμπλήρωμα διατροφής ώστε να καλύψει τις ανάγκες του. Διατροφικά συμπληρώματα θα πρέπει να λαμβάνονται μόνο μετά την εξέταση και την αξιολόγηση της θρεπτικής κατάστασης του παιδιού από ειδικό επιστήμονα υγείας (παιδιάτρο/διαιτολόγο) και τη δική του γνώμη.

Διατροφικές συστάσεις για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή :

- Το ασβέστιο είναι άκρως απαραίτητο στην παιδική ηλικία για την ανάπτυξη του σκελετού για αυτό τα παιδιά θα πρέπει καθημερινά να καταναλώνουν 3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων. Άλλα τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο είναι τα αμύγδαλα, το μπρόκολο, το σουσάμι, το ταχίνι.
- Τα παιδιά θα πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως (1 μερίδα φρούτου αντιστοιχεί με 1 μέτριο φρούτο και 1 μερίδα λαχανικών αντιστοιχεί με 1 φλ. ωμά ή ½ φλ. βραστά λαχανικά). Καλό θα είναι να υπάρχει ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Προτιμήστε φρούτα και λαχανικά με έντονο χρώμα και άρωμα γιατί είναι πλούσια σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση.
- Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για τον οργανισμό καθώς δε μπορεί να τα συνθέσει από μόνος του και πρέπει να τα λάβει από τις τροφές. Τα συγκεκριμένα λιπαρά είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος καθώς και για την αντιφλεγμονώδη δράση τους. Τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα είναι τα λιπαρά ψάρια, τα θαλασσινά, τα καρύδια, ο λιναρόσπορος, η αντράκλα. Δύο φορές την εβδομάδα θα πρέπει η οικογένεια να καταναλώνει ψάρι εκ των οποίων το ένα να είναι λιπαρό.
- Καλές πηγές λιπαρών αποτελούν το ελαιόλαδο, οι ελιές, τα λιπαρά ψάρια, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι.
- Δεν θα πρέπει να παραλείπεται το πρωινό γεύμα. Μελέτες δείχνουν ότι παιδιά που συνηθίζουν να τρώνε το πρωί καλύπτουν καλύτερα τις διατροφικές τους ανάγκες σε σχέση με παιδιά που δεν τρώνε πρωινό.
- Για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου, να συνοδεύετε τα φυτικά τρόφιμα που είναι πλούσια σε σίδηρο (φακές, φασόλια κ.τ.λ.) με ένα τρόφιμο πλούσιο σε βιταμίνη C (ντομάτα, πιπεριές, χυμός λεμονιού). Αποφύγετε να συνοδεύετε αυτές τις τροφές με τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο (π.χ. φακές με τυρί).

Δεν θα πρέπει να ξεχνάτε ότι οι τροφές αποτελούν την καλύτερη πηγή λήψης βιταμινών και ιχνοστοιχείων καθώς κάθε τροφή περιέχει πληθώρα θρεπτικών ουσιών που λειτουργούν συνεργιστικά και απορροφούνται καλύτερα.