

Διατροφή και ευεξία

Α.Λ. Ματάλα

Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ερωτήματα

- ▶ Πως διαμορφώνονται οι διατροφικές συνήθειες;
- ▶ Ποια η σημασία της τροφής; - Σε τι συνίστανται οι καλές διατροφικές συνήθειες;
- ▶ Τι μπορεί ειδικότερα να κάνει ο γονέας ;



Διατροφικές συνήθειες - Επιδράσεις

Γενετικές vs. περιβαλλοντικές επιδράσεις

π.χ. γενετική προδιάθεση για αρέσκεια στη γλυκιά γεύση

Τίποτα



Νερό



Γλυκό



Ξινό



Πικρό



Αλληλεπίδραση

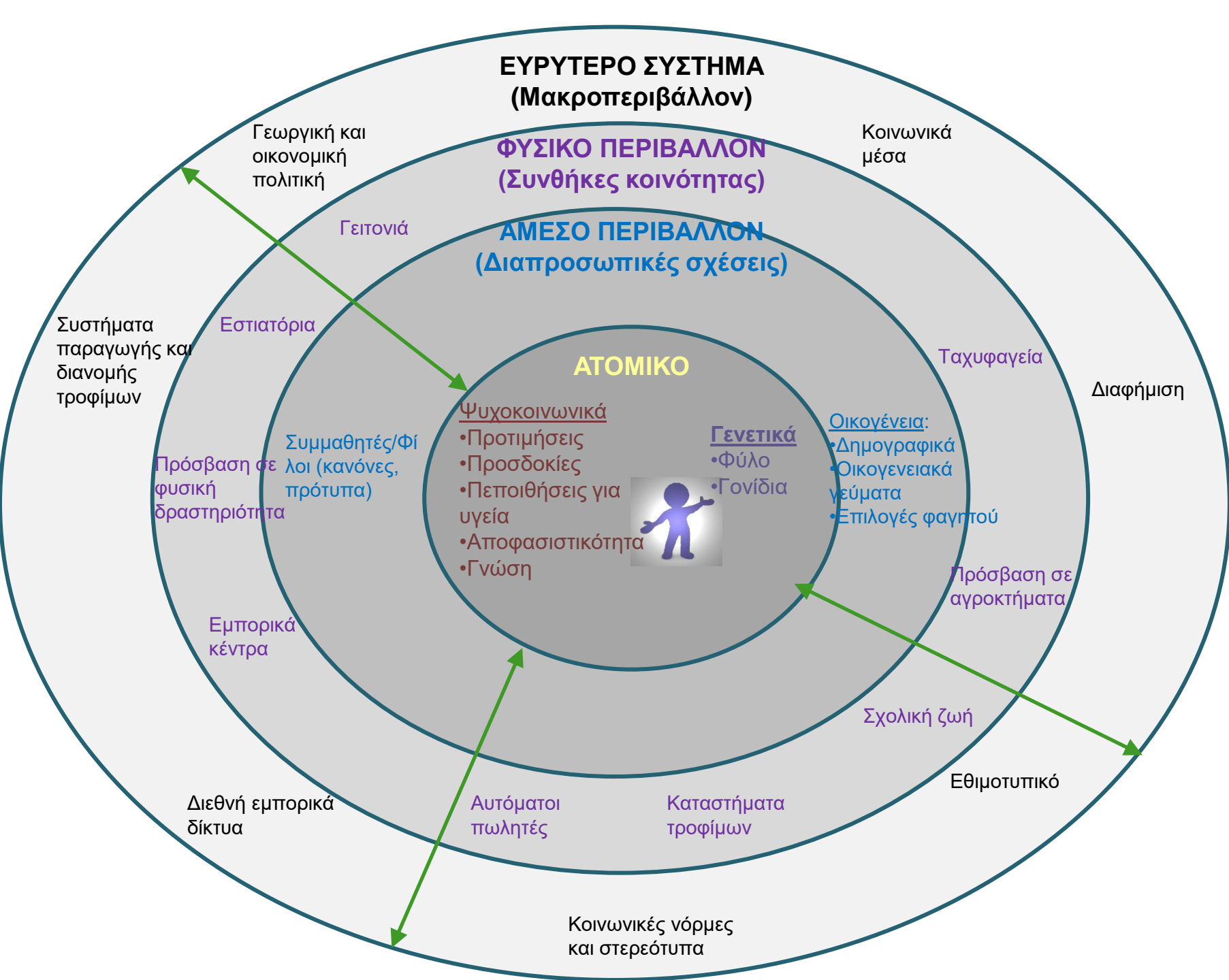


- ▶ Περιβαλλοντικοί και γενετικοί παράγοντες, δρουν πάντα σε συνάρτηση
- ▶ Προβληματισμός: πώς άτομα με **γενετική** προδιάθεση για μια συμπεριφορά αναζητούν και **επιλέγουν περιβάλλοντα** ευνοϊκά για την ανάπτυξή της...



Κύριοι περιβαλλοντικοί παράγοντες





Σημασία της πρόσληψης τροφής...

✓ αίσθηση ευεξίας & ικανοποίηση της πείνας

✓ συναισθηματική ικανοποίηση & απόλαυση

✓ κάλυψη των βιολογικών αναγκών του σώματος

✓ πολιτισμική εμπειρία

✓ πρόσφορες συνθήκες συνεύρεσης με την παρέα



Καλλιέργεια καλών συνηθειών

Γεύματα

▶ Συχνότητα

3 + 1

▶ Πρωινό

- ▶ Μικρό ή μεγάλο
- ▶ Συσχέτιση με συνολικά καλύτερες διατροφικές συνήθειες, καλύτερη απόδοση στο σχολείο

▶ Μεσημεριανό & βραδινό

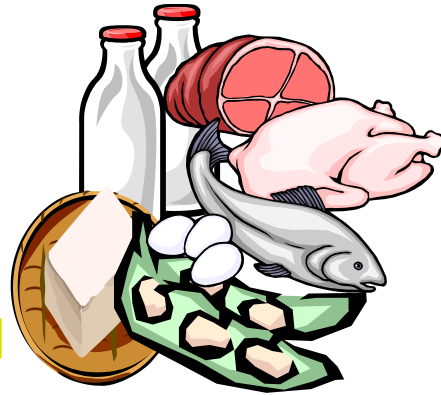
- ▶ Επιδιώκουμε να περιλαμβάνει ποικιλία πρώτων υλών: δημητριακά, λαχανικά ή/και φρούτα
- ▶ Απολαμβάνουμε το μαγειρεμένο φαγητό, τουλάχιστον όσο και το «γρήγορο



Πλήρες γεύμα = ΠΡΩ + ΥΔΑ + ΑΝΤΙ

ΠΡΩΤΕΙΝΗ

κρέας, αβγό,
ψάρι, τυρί, αλλά
γαλακτοκομικά,
όσπρια



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

ψωμί, πίτα
ζυμαρικά,
ρύζι, πατάτα

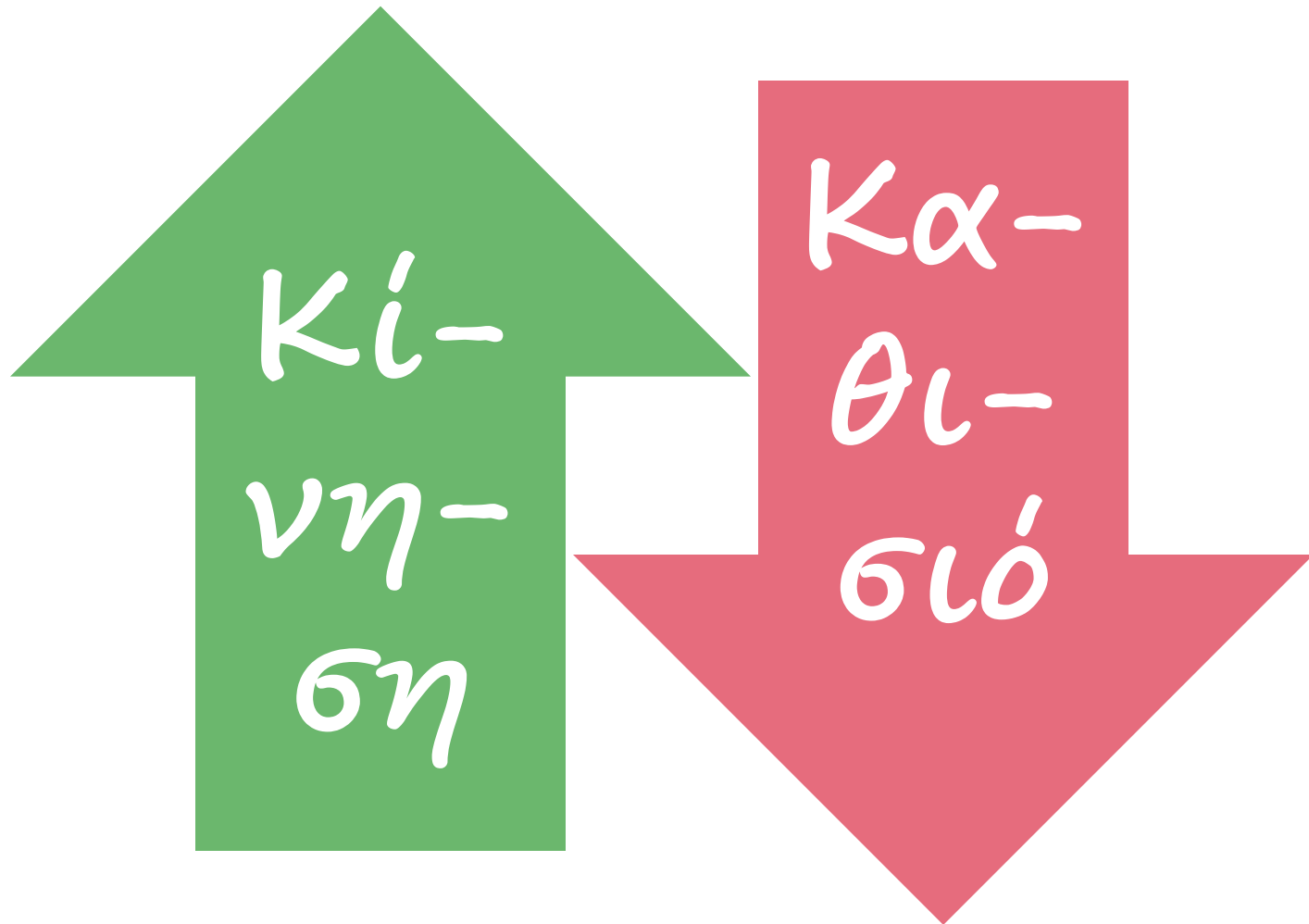


ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

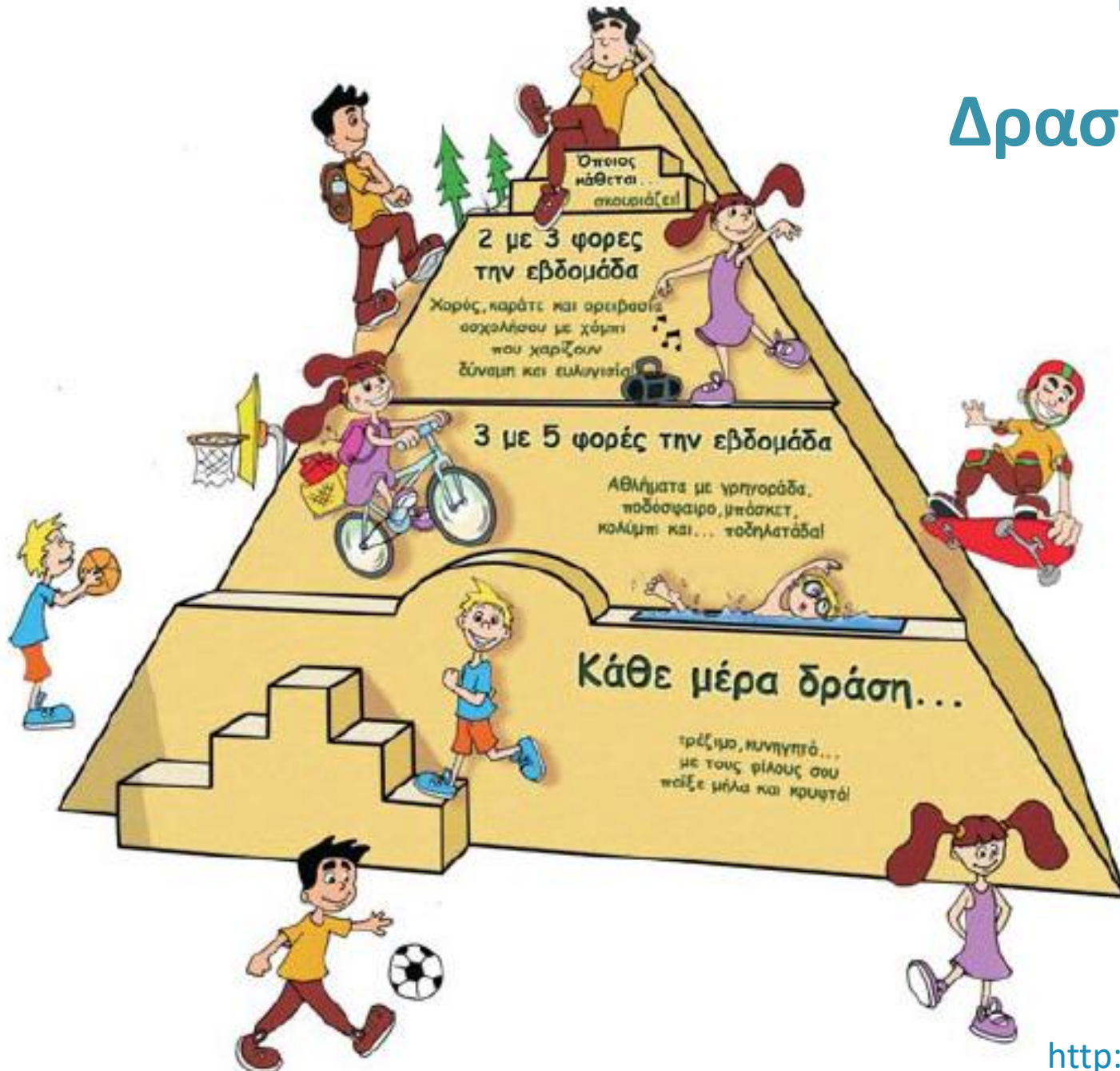
φρούτα,
λαχανικά,
χορταρικά



Σωματική Δραστηριότητα



Πυραμίδα της Σωματικής Δραστηριότητας για Παιδιά



Ο ρόλος του γονέα

Πολύπλευρος ρόλος

- ▶ Αλληλεπιδρά σε καθημερινή βάση
 - ▶ Λειτουργεί ως πρότυπο, με τη συμπεριφορά του/της
 - ▶ Ενισχύει συμπεριφορές (και όχι μόνο λεκτικά)
 - ▶ Διαμορφώνει στάσεις
 - ▶ Καθοδηγεί
 - ▶ Βοηθά στην αντιμετώπιση δυσκολιών



Μίμηση - Πρότυπα

- ▶ Βασική τεχνική μάθησης για τα παιδιά, μίμηση των ενηλίκων
 - ▶ Σιωπηλό παράδειγμα

Ένα ενδιαφέρον πείραμα στο σχολείο

- ▶ Ομάδα έκθεσης vs. Ομάδα εκπαίδευσης
 - ▶ Ομάδα Έκθεσης: οδηγία να φέρνουν 3 φ/εβδ φρούτο, τοποθέτηση στην έδρα, δημόσια κατανάλωση στο διάλειμμα
- ▶ εξίσου αποτελεσματική βραχυχρονίως,
- ▶ ακόμη περισσότερο μακροχρονίως



Ενίσχυση - επιβράβευση

- ▶ Λεκτική, ηθική
 - ▶ Αν καταφύγουμε σε υλική, πρέπει μικρής αξίας (αυτοκ/τα)
- ▶ Όχι προσφορά άλλου (ελκυστικού) τροφίμου ως δωροδοκία
- ▶ Παρότρυνση για δοκιμή
 - ▶ Έμφαση στη νοστιμιά, στη μίμηση
 - ▶ αντί «εάν - θα», «πρώτα - έπειτα»
- ▶ Γενικά, στοχεύουμε σε μικρές αλλαγές τις συμπεριφορές



Παράδειγμα

- ▶ Για ένα τρόφιμο-στόχο, η πιθανότητα κατανάλωσής του από τα παιδιά αυξάνει όταν οι ενήλικες:
 - ▶ το έχουν διαθέσιμα
 - ▶ το προσφέρουν
 - ▶ το καταναλώνουν οι ίδιοι
 - ▶ τονίζουν τη νοστιμιά του
 - ▶ το συνδέουν με διασκέδαση ή βιωματική δράση



Αντιθέτως, αποφεύγουμε:

- ▶ Να επικρίνουμε τις διατροφικές επιλογές
 - ▶ Ειδικά εάν διαφορετικά τα λόγια από πράξεις – *μικτά μηνύματα*
 - ▶ Να διατυπώνουμε επίκριση για σωματικό βάρος
 - ▶ Τέτοιου είδους σχόλια δεν υποβοηθούν τη βελτίωση των συνηθειών –αντιθέτως!
 - ▶ Αποδοχή διαφορετικότητας: όχι όλοι ίδιοι
 - ▶ Να δίνουμε παραδείγματα διαταραγμένης συμπεριφοράς
 - ▶ Πρόληψη των διαταραχών φαγητού: κατ' αντιστοιχία με την ορθή πρακτική για πρόληψη εθιστικών συμπεριφορών
-
- ▶ Γενικά, αντί «όλα / καθόλου», «περισσότερο / λιγότερο»

Τρώγοντας μαζί με τα παιδιά...

- ▶ Μίμηση: εφαρμογή της όποιας επιθυμητής συμπεριφοράς
- ▶ Συζήτηση για ευχάριστα θέματα - αποφυγή αρνητικών σχολίων για φαγητό
- ▶ Φροντίδα για εξασφάλιση ήρεμου περιβάλλοντος, απομάκρυνση στοιχείων που αποσπούν προσοχή
- ▶ Αξιοποίηση της επίδρασης των συνομήλικων για επιθυμητές συμπεριφορές
- ▶ Έμφαση στη νοστιμιά, τα χρώματα ή άλλα τέτοια χαρακτηριστικά του τροφίμου
- ▶ Όχι πίεση για καθάρισμα πιάτου ή δωροδοκία



Συνοψίζοντας...

- ▶ Υγιή στάση απέναντι στο σώμα μας
 - ▶ σεβασμός στις ανάγκες του
 - ▶
- ▶ Γευματικές συνήθειες
 - ▶ αποφυγή παράλειψης γευμάτων (πρωινό)
 - ▶ ευχάριστα γεύματα με φίλους
 - ▶ προετοιμασία φαγητού (παράδοση - νεωτερισμοί με φαντασία)
 - ▶ αναζήτηση νέων γεύσεων
- ▶ Για πρόληψη & αντιμετώπιση
 - ▶ Για τον έλεγχο βάρους: όχι ειδικές δίαιτες
 - ▶ Δίαιτες «μόδας»: ανώφελες έως και επικίνδυνες
 - ▶ ≥ 1 ώρα κίνηση/ημέρα
 - ▶ ≤ 2 ώρες οθόνης/ημέρα





Ευχαριστώ για την προσοχή σας



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY

Αντωνία Ματάλα, Ph.D.

Εργαστήριο Διατροφής & Κλινικής Διαιτολογίας