



Πώς να αρχίσω να δίνω στερεές τροφές στο μωρό μου;

Στέλιος Παπαβέντσος MRCPCD DCH, Παιδίατρος – Πιστοποιημένος Σύμβουλος Γαλουχίας



Πολλά βρέφη και νήπια στην χώρα μας παρουσιάζουν καθυστέρηση στη διατροφική τους ανάπτυξη. Παρακάτω θα βρείτε **20 βήματα** που χρειάζεται να κάνετε, ώστε να προλάβετε προβλήματα στη διατροφική συμπεριφορά του παιδιού σας:

1. Θηλάστε σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας- 6 μήνες αποκλειστικά, και συνεχιζόμενο θηλασμό για τουλάχιστον 2 χρόνια. Ο ελεύθερος μητρικός θηλασμός κατά απαίτηση του παιδιού χτίζει γερά θεμέλια για την υγιή διατροφική του ανάπτυξη.
2. Δώστε πρωτοβουλία στο παιδί κατά το φαγητό, ενθαρρύνετέ το να χρησιμοποιήσει τα χεράκια του, να πάρει κουτάλι και αργότερα πιρούνι.
3. Φάτε μαζί με το παιδί σας. Η ώρα του τραπέζιού είναι ευκαιρία για γλωσσική ανάπτυξη, επικοινωνία και κοινωνικοποίηση.
4. Κατά το ξεκίνημα στερεών τροφών προτιμήστε φρέσκα, μη επεξεργασμένα τρόφιμα του οικογενειακού τραπεζιού.
5. Μετά τους έξι μήνες ενθαρρύνετε τρόπους λήψης υγρών (όπως κουταλάκι, κλειστό ή ανοιχτό ποτηράκι, καλαμάκι) και όχι μπιμπερό.
6. Φροντίστε να εκθέσετε το παιδί σε ποικιλία τροφίμων. Βάλτε στόχο το βρέφος να έχει δοκιμάσει ό,τι βρίσκετε σε ένα καλό μανάβικο μέχρι τα πρώτα του γενέθλια.
7. Προτιμήστε τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και μέταλλα - φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κρέας, όσπρια - και όχι τροφές πλούσιες σε

θερμίδες - ζάχαρη, λίπη. Υιοθετήστε ως οικογένεια τη μεσογειακή διατροφή.

8. Αποφύγετε ισχυρές γευστικές έξεις όπως απλά σάκκαρα, βανίλια, σοκολάτα, αλάτι.

9. Μη χαρακτηρίζετε το παιδί «δύσκολο» ή συγκεκριμένη τροφή μη αρεστή στο παιδί, πριν την δοκιμάσετε για τουλάχιστον 10 - 15 φορές σε διαφορετικούς συνδυασμούς και τρόπους μαγειρέματος/ λήψης.

10. Περάστε σύντομα από τα αλεσμένα στα σχηματισμένα. Ενθαρρύνετε το παιδί να μάθει να μασάει, όχι αργότερα από τους 10 μήνες.

11. Μην πιέζετε για συγκεκριμένες ποσότητες τροφής, αλλά ενθαρρύνετε την ωρίμανση της αυτορρύθμισης πείνας και του κορεσμού στο παιδί.

12. Σεβαστείτε τις φυσιολογικές διακυμάνσεις στην όρεξη του παιδιού. Το παιδί έχει ανάγκη από περισσότερο θηλασμό όταν βγάζει δοντάκια ή έχει μια ίωση.

13. Αποφύγετε να αφήνετε το παιδί σας να καταναλώνει γαλακτοκομικά σε υπερβολική ποσότητα και σε βάρος άλλων κατηγοριών τροφίμων.

14. Βάλτε το παιδί από νωρίς σε διαδικασία πρωινού, με τόση ποικιλία όσο ένας μπουφές ξενοδοχείου. Πρωινό δεν είναι μόνο το γάλα.

15. Μη δίνετε ποτέ σακχαρώδη υγρά μέσα σε μπιμπερό και προσφέρετε το μικρό χυμό σε ποσότητα όχι πάνω από 100ml ημερησίως.

16. Εάν δίνετε πιπίλα φροντίστε για την ανεξάρτηση του παιδιού από αυτήν τουλάχιστον

μετά τους δώδεκα μήνες.

17. Εάν δίνετε μπιμπερό, φροντίστε να το διακόψετε μετά το πρώτο έτος της ζωής του παιδιού.

18. Ακούστε το δικό σας παιδί, αποφύγετε αυθαίρετες συγκρίσεις με άλλα παιδιά.

19. Οριοθετήστε το γενικό πλαίσιο του φαγητού (τι, που, πότε θα φάμε) και δώστε στο παιδί μικρές, έως 2 επιλογές, ιδιαίτερα την ελευθερία να αποφασίσει πως και πόσο θα φάει.

20. Μην προσθέτετε άγχος στη διαδικασία του φαγητού και μην μετατρέπετε αυτό το χρόνο σε πεδίο μάχης. Επιβραβεύστε την καλή συμπεριφορά και την προσπάθεια, όχι το αποτέλεσμα.

Ενδεικτικές βιβλιογραφικές πηγές

Cooke L. *The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review.* J Hum Nutr Diet. 2007 Aug;20(4):294-301.

Coulthard H et al. *Delayed introduction of lumpy foods to children during the complementary feeding period affects child's food acceptance and feeding at 7 years of age.* Matern Child Nutr. 2009 Jan;5(1):75-85.

Kramer MS et al. *The optimal duration of exclusive breastfeeding: a systematic review.* Geneva, World Health Organization, 2001.

World Health Organization. *Guiding principles for complementary feeding of the nonbreastfed child 6 - 24 months of age.* WHO, Geneva, 2005.

Παπαβέντσος Σ. (2010). *Προικισμένα μωρά εμπνευσμένοι γονείς: για μια άλλη προσχολική διατροφή.* Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

Παπαβέντσος, Σ. (2011). *Επιστροφή στο μητρικό θηλασμό.* Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.