

## Διατροφή κατά τη βρεφική και πρώτη παιδική ηλικία

Υπεύθυνη καθηγήτρια: ΜΠΕΛΛΟΥ ΑΝΤΟΝΙΕΛΛΑ (Τμήμα ΒΟΗΘΩΝ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΩΝ – Εσπερινό ΕΠΑΛ - ΕΚ Λιβαδειάς)



Έχει σήμερα επιστημονικά αποδειχτεί ότι η εμφάνιση παχυσαρκίας και διαφόρων νοσημάτων φθοράς, όπως είναι τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης, διάφορες μορφές καρκίνου κ.α., σχετίζονται με τη διατροφή του ανθρώπου σε ορισμένα κρίσιμα ηλικιακά στάδια της ζωής του. Διατροφικά κρίσιμες ηλικίες είναι η βρεφική και πρώτη παιδική ηλικία (από 0-5 ετών), η προεφηβική και εφηβική ηλικία (8-15 ετών), ενώ ιδιαίτερα σημαντική είναι και η διατροφή κατά την εμβρυϊκή ζωή, δηλαδή στη κοιλιά της μητέρας, μέσω της διατροφής της μητέρας κατά την εγκυμοσύνη.

Η σωστή διατροφή κατά την βρεφική και την πρώτη παιδική ηλικία αποτελεί ένα σημαντικό μέτρο για την εξασφάλιση ομαλής και πλήρους ανάπτυξης του παιδιού, και όπως τελικά φαίνεται και για την πρόληψη εμφάνισης διαταραχών στη μετέπειτα ζωή του.

Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε αυτό το στάδιο της ζωής θα πρέπει να έχει ως εξής:

### **1ος ΧΡΟΝΟΣ**

#### Πρώτο εξάμηνο

Τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του βρέφους η διατροφική σύσταση είναι αποκλειστικά μητρικό γάλα. Έχει αποδειχτεί ότι το μητρικό γάλα υπερέχει σημαντικά έναντι των υπολοίπων μορφών γάλακτος (προσαρμοσμένο στο γαστρεντερικό σύστημα του νεογνού και πιο ευκολόπεπτο και ευκολοχώνευτο, προάγει την καλύτερη ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, προστατεύει από διάφορες λοιμώξεις, περιέχει υψηλά ποσά πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, λακτόζης κ.α.).

Σε περίπτωση που παρατηρηθούν διαταραχές όπως ανεπαρκής πρόσληψη βάρους, έλλειμμα ούρων, πράσινα κόπρανα κ.λ.π., τότε μόνο συνίσταται μεικτή διατροφή, δηλαδή συμπληρωματική χορήγηση πέραν του μητρικού και τροποποιημένου αγελαδινού γάλακτος 1ης βρεφικής ηλικίας.

## Δεύτερο εξάμηνο

Από το 6ο έως τον 8ο μήνα της ζωής του βρέφους συνιστάται, παράλληλα με το μητρικό γάλα, η εισαγωγή ημιστερεών - πολτοποιημένων τροφών και νερού. Το ημερήσιο διαιτολόγιό του θα περιλαμβάνει 5 γεύματα. Η εισαγωγή θα πρέπει να είναι σταδιακή, περίπου ανά 15 ημέρες, και να γίνεται αρχικά σε μικρή ποσότητα.

Τα τρόφιμα που θα χορηγούνται θα είναι κυρίως κρέμες, όπως ρυζόκρεμα, φρουτόκρεμα και κρεατοχορτόσουπες.

Από τον 8ο μήνα μπορούν να εισάγονται τρόφιμα όπως φαρίνα, λίγα ζυμαρικά και κρόκοι αυγού (μέχρι 3 την εβδομάδα), πάντα σε ημιστερεή και πολτοποιημένη μορφή. Από τον 12ο μήνα προστίθενται ασπράδι αυγού και ψάρι, πολτοποιημένα.

## 2ος ΧΡΟΝΟΣ

Από το 13ο μήνα της ζωής του βρέφους ξεκινάει η σταδιακή μετάβασή του προς πιο 'φυσιολογικούς' τρόπους διατροφής. Στη φάση αυτή έχουμε συνέχιση του θηλασμού έως και τον 24ο μήνα (σε μικρότερη φυσικά συχνότητα και ποσότητα), με σταδιακή διακοπή του 'μπιμπερό', όπου υπήρχε, και των πολτοποιημένων και χορήγηση σιγά σιγά του φαγητού που καταναλώνει και η υπόλοιπη οικογένεια.

Ιδιαίτερα πρέπει να τονιστεί η αξία της χορήγησης στο παιδί αυξημένων ποσών πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, όπως κρέας, γάλα, αυγά (μέχρι 3 αυγά την εβδομάδα).

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι από το τέλος του 2ου έτους της ηλικίας του παιδιού έως και το 5ο έτος, οι αλλαγές που επισημάνθηκαν παραπάνω και η αρχόμενη κανονική σίτιση του παιδιού θα πρέπει οπωσδήποτε να συνοδεύονται από την ανάλογη ποιότητα στη σύσταση των γευμάτων και των τροφών που καταναλώνονται.

Η συγκεκριμένη περίοδος της ζωής αποτελεί μια φάση οργάνωσης και διαμόρφωσης μαθησιακών και γνωστικών διαδικασιών, όπου το παιδί αρχίζει να αποκομίζει εμπειρίες, διαμορφώνοντάς τες σε προσωπικές προτιμήσεις και αποστροφές.

Κατά συνέπεια, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή των τροφών, αποφυγή της υπερκατανάλωσης ζάχαρης, αλατιού, καθώς επίσης και της χορήγησης ξηρών καρπών, γλυκισμάτων όπως καραμέλες και τσίγλες, που μπορούν εύκολα να καταπιούν τα παιδιά.

Οι παραπάνω οδηγίες αποτελούν τουλάχιστον τη βάση για την επίτευξη ομαλής ανάπτυξης του βρέφους και για την διαμόρφωση των προϋποθέσεων εκείνων που θα εξασφαλίσουν καλή υγεία στη μετέπειτα ζωή του. Οι διατροφικές αυτές συστάσεις θα πρέπει οπωσδήποτε να συνοδεύονται από τις ανάλογες συμπεριφοριστικές και μαθησιακές διαδικασίες, που θα δώσουν στο παιδί τη δυνατότητα της βέλτιστης ανάπτυξης τόσο των οργανικών και λειτουργικών του συστημάτων όσο και των αντίστοιχων ψυχικών και συναισθηματικών λειτουργιών και δεξιοτήτων.