

Συμβουλές - Συστάσεις

Έφηβοι ηλικίας 12-15 ετών

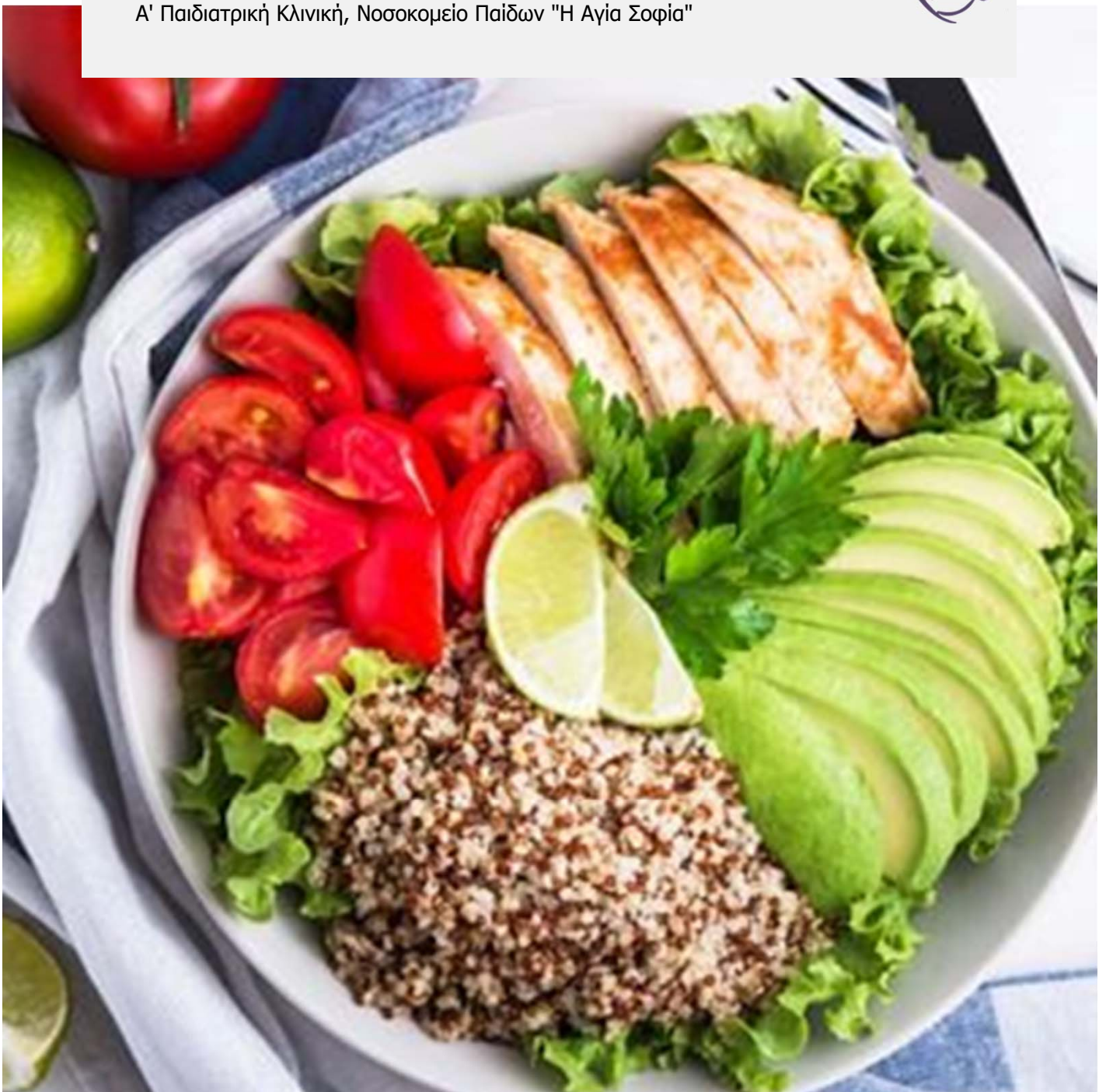
Δρ. Ευαγγελία Χαρμανδάρη

MD, MSc, PhD, MRCP(UK), CCST(UK)

Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας

Ιατρική Σχολή Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Α' Παιδιατρική Κλινική, Νοσοκομείο Παιδων "Η Αγία Σοφία"



Έφηβοι ηλικίας 12 – 15 ετών

Σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία, για τους εφήβους με υπερβαρότητα ή παχυσαρκία, στόχος είναι η διατήρηση του σωματικού βάρους ή η πτωτική τάση του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) στις καμπύλες αύξησης. Για τους εφήβους με παχυσαρκία, είναι απαραίτητη η αξιολόγησή τους για την ύπαρξη συνοδών νοσημάτων, ενώ παράλληλα συνιστάται απώλεια βάρους, η οποία δεν πρέπει να υπερβαίνει κατά μέσο όρο το 1 kg/εβδομάδα.

Συστάσεις για την διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους

Το παιδί σας πρέπει να λαμβάνει καθημερινά ποικιλία τροφίμων από τις 5 βασικές ομάδες: Ομάδα δημητριακών και αμύλου, ομάδα λαχανικών, ομάδα φρούτων, ομάδα γαλακτοκομικών και ομάδα κρέατος.

Ομάδα τροφίμων	Συνιστώμενες μερίδες/ημέρα	Μικρές συμβουλές
Ομάδα γαλακτοκομικών 1 μερίδα = 1 φλιτζάνι (250mL) γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γρ) ή 30 γρ (1 φέτα) τυρί	3-4 μερίδες	Προτιμήστε τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών (1,5-2% λιπαρά)
Ομάδα λαχανικών 1 μερίδα = 150-200γρ. ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά	3 μερίδες	Προτιμήστε λαχανικά εποχής και ποικιλίας χρωμάτων
Ομάδα φρούτων 1 μερίδα = 120-200γρ. φρούτου ή ½ ποτήρι χυμός ή ½ φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα	2-3 μερίδες	Προτιμήστε φρούτα εποχής Προτιμήστε την κατανάλωση φρούτου αντί για χυμούς

<p>Ομάδα Δημητριακών και αμύλου</p> <p>1 μερίδα = 1 φέτα ψωμί ή ½ φλιτζάνι δημητριακά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά</p>	<p>5-6 μερίδες (<13 ετών)</p> <p>6-8 μερίδες (>13 ετών)</p>	<p>Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης</p> <p>Προτιμήστε προϊόντα που είναι χαμηλά σε αλάτι, λίπος και ζάχαρη</p>
<p>Ομάδα κρέατος και οσπρίων</p> <p>1 μερίδα = 90-120γρ. κρέας ή 120-150γρ. όσπρια ή 120-150 γρ. ψάρι ή 1 αυγό</p>	<p>Κρέας: 2-3 μερίδες/εβδομάδα</p> <p>Όσπρια: Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα</p> <p>Ψάρια και θαλασσινά: 2-3 μερίδες/εβδομάδα</p> <p>Αυγά: 4-7 την εβδομάδα</p>	<p>Προτιμήστε τα άπαχα κομμάτια κρέατος (χωρίς πέτσα και ορατό λίπος)</p> <p>Επιλέξτε να προσφέρετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κόκκινο κρέας: 1 φορά/εβδομάδα • Λευκό κρέας: 1-2 φορές/εβδομάδα • Όσπρια: 2 φορές/εβδομάδα • Ψάρι: 2 φορές/εβδομάδα
<p>Ομάδα λιπών και ελαίων</p> <p>1 μερίδα = 1 κ.σ. ελαιόλαδο ή άλλο φυτικό έλαιο, βούτυρο ή μαργαρίνη ή ½ κ.σ. ταχίνι ή 10-12 ελιές ή 1 μικρή χούφτα ξηρών καρπών</p>	<p>3-4 μερίδες</p>	<p>Επιλέξτε τη χρήση ελαιόλαδου ως κύρια πηγή λίπους</p> <p>Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο την κατανάλωση fast-food και τυποποιημένων γλυκών και αλμυρών τροφίμων (κρουασάν, σοκολάτες, κέικ, πατατάκια, γαριδάκια)</p>
<p>Ομάδα προστιθέμενων σακχάρων</p> <p>ζάχαρη, γλυκαντικές ύλες, σακχαρούχα ροφήματα</p>	<p>Αποφυγή</p>	<p>Αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών ή χυμών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα</p>
<p>ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΜΕ ΚΑΦΕΪΝΗ (Π.Χ. ΚΑΦΕ, ΤΣΑΪ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ) ΚΑΘΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΥΠΝΟ ΤΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ</p>		

Φυσική δραστηριότητα

Σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, οι έφηβοι θα πρέπει να συμμετέχουν σε δραστηριότητες διαβαθμισμένης έντασης (μέτριας και υψηλής) **για τουλάχιστον 1 ώρα ημερησίως**, ενώ θα πρέπει να συμμετέχουν **τουλάχιστον 3 ημέρες εβδομαδιαίως** σε υψηλής έντασης δραστηριότητες και δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τους μυς και τα οστά.

Οι παρατεταμένες περιόδους (δύο ώρες ή περισσότερο) αδράνειας αποθαρρύνονται, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των πρωινών ωρών. Ο χρόνος παρακολούθησης μπροστά σε οθόνη τηλεόρασης, ηλεκτρονικού υπολογιστή, κινητού ή τάμπλετ **δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις 2 ώρες την ημέρα**.

Ύπνος

Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά χρειάζονται 8-10 ώρες ύπνου συνολικά σε ένα 24ώρο.

Για να βοηθήσετε το παιδί σας να έχει έναν καλό και ποιοτικό ύπνο:

- Διατηρήστε ένα σταθερό πρόγραμμα για τον ύπνο.
- Διαμορφώστε ένα ήρεμο περιβάλλον στο υπνοδωμάτιο του παιδιού σας (σκοτεινό και δροσερό) χωρίς την ύπαρξη τηλεόρασης!
- Αποφύγετε την έκθεση του παιδιού σας σε οθόνη τηλεόρασης, ηλεκτρονικού υπολογιστή, κινητού ή τάμπλετ τουλάχιστον 1 ώρα πριν τον ύπνο.

Ενδεικτικά διαιτολόγια διαβαθμισμένων θερμίδων

Γεύματα	Διαιτολόγιο 1600 kcal	Διαιτολόγιο 3000 kcal
Πρωινό	1 φλιτζάνι γάλα ½ φλιτζάνι δημητριακά	1 φλιτζάνι γάλα 1 φλιτζάνι δημητριακά
Δεκατιανό	1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με 30 γρ. τυρί 1 φρούτο μικρό	1 τοστ ολικής άλεσης με 30 γρ. τυρί και 30 γρ. γαλοπούλα βραστή 1 φρούτο μικρό
Μεσημεριανό	Ψάρι (100 γρ.) ψητό 1 φλιτζάνι ρύζι 1 φλιτζάνι λαχανικά 3 κ. γλ. ελαιόλαδο	½ φλιτζάνι όσπρια 2 φλιτζάνια λαχανικά 4 κ. γλ. ελαιόλαδο

Απογευματινό	1 φρούτο μικρό 1 γιαουρτάκι	2 φρούτα μικρά 1 γιαουρτάκι
Βραδυνό	1 φλιτζάνι λαχανικά ½ κ. γλ. ελαιόλαδο 1 φέτα ψωμί με 30 γρ. τυρί 1 φλιτζάνι γάλα	2 φλιτζάνια λαχανικά 5 κ. γλ. ελαιόλαδο 1 τοστ ολικής άλεσης με 30 γρ. τυρί και 30 γρ. γαλοπούλα βραστή 1 φλιτζάνι γάλα