

# Υπερδραστήριο παιδί: Ποιος ο ρόλος της διατροφής

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Είναι

μάλλον κοινή η εικόνα ενός παιδιού που δεν κάθεται να φάει, στριφογυρίζει στην καρέκλα, σηκώνεται διαρκώς, δεν συγκεντρώνεται σε διάφορες δραστηριότητες όπως το διάβασμα. Τέτοιες συμπεριφορές συχνά περιγράφονται με τον όρο υπερκινητικότητα και απασχολεί γονείς και κηδεμόνες πώς θα μπορούσαν να βοηθήσουν το παιδί να επιδεικνύει πιο ήρεμη συμπεριφορά.

Είναι αδιαμφισβήτητο ότι πολλοί παράγοντες στο περιβάλλον παίζουν σχετικό ρόλο, όπως το κλίμα στο οικογενειακό αλλά και το σχολικό περιβάλλον, η συμπεριφορά των ίδιων των κηδεμόνων, το ωράριο του ύπνου των παιδιών και η ενασχόλησή τους με σωματική δραστηριότητα. Στους ευρύτερους, όμως, περιβαλλοντικούς παράγοντες ανήκουν και οι σχετικοί με τη διατροφή και τη διαιτητική συμπεριφορά, οπότε ο δικός τους ρόλος σε τέτοιες συμπεριφορές έχει προσελκύσει το επιστημονικό ενδιαφέρον. Το θέμα μπορεί να εξεταστεί από διάφορες πλευρές: Αρχικά, ποιο είναι το κατάλληλο περιβάλλον για να καταναλώσει ένα γεύμα το παιδί και έπειτα εάν υπάρχουν θρεπτικά συστατικά που θεωρούνται ότι συμβάλλουν στην εκδήλωση υπερδραστήριας συμπεριφοράς ή την κατευνάζουν.

Από τη μια μεριά, για να μετριάσει μια «ανήσυχη» συμπεριφορά ενός παιδιού στην ώρα του γεύματος, είναι σημαντικό να υπάρχει οριοθέτηση. Χρειάζεται να τίθενται από τους κηδεμόνες όρια σε σχέση με το πού, το πότε και το πώς θα καταναλώσει το παιδί ένα γεύμα, να πληρούνται, δηλαδή, ορισμένες «συνθήκες». Θεμέλια τέτοια συνθήκη είναι τα γεύματα να καταναλώνονται σε συγκεκριμένο χώρο, για παράδειγμα στην κουζίνα ή την τραπεζαρία. Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι ενδεδειγμένο να καταναλώνει το παιδί το γεύμα στο δωμάτιό του ή στον καναπέ. Μια άλλη σημαντική συνθήκη είναι τα παιδιά να συγκεντρώνονται αποκλειστικά στο γεύμα τους χωρίς ταυτόχρονα να κάνουν κάτι άλλο. Αγαπημένες ενασχολήσεις που μπορούν να αποσπάσουν το παιδί από το γεύμα του είναι η τηλεθέαση και το παιχνίδι με ηλεκτρονικά. Έτσι, είναι σημαντικό η τηλεόραση να είναι κλειστή την ώρα του φαγητού! Ομοίως, για να μην αποσπάται η προσοχή του παιδιού, έχει σημασία να μην υπάρχουν στο τραπέζι αντικείμενα με τα οποία θα μπορούσε να ασχολείται διαρκώς, αφήνοντας τελικά το φαγητό στην άκρη. Αντιθέτως, η συζήτηση βοηθά τα παιδιά να συγκεντρωθούν στο φαγητό τους και να καταναλώσουν πιο πλήρη γεύματα. Η συζήτηση, όμως, θα πρέπει να γίνεται σε ήρεμο κλίμα, χωρίς επικρίσεις για το φαγητό ή το φέριμο του παιδιού, αλλά να αφορά θέματα γενικά, «ξεγελώνοντας» το παιδί. Συνολικά, η οριοθέτηση στο περιβάλλον κατανάλωσης του γεύματος δημιουργεί την αίσθηση του προγράμματος και της ύπαρξης κανόνων, παράγοντες απαραίτητοι για την ψυχική ηρεμία του παιδιού και την καλύτερη σίτισή του.



*Cheerful little girl enjoying lunch with her family. Portrait of a happy smiling daughter eating salad for lunch and looking at camera. Happy female child having lunch with extended family at home.*

Από την άλλη μεριά, έχει μελετηθεί και ο τρόπος που μπορεί η διατροφή να επηρεάζει τη συμπεριφορά των παιδιών σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών. Τέτοιες πληροφορίες έχουμε βασικά από τη μελέτη της σχέσης της διατροφής με τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), μια ακραία κατάσταση υπερδραστήριας συμπεριφοράς. Καθώς διάφορες πτυχές της διατροφής έχουν φανεί να είναι αποτελεσματικές στον έλεγχο της συμπεριφορά παιδιών με ΔΕΠΥ, η εφαρμογή τους σε παιδιά με υπερδραστήρια συμπεριφορά μπορεί ενδεχομένως να έχει ένα όφελος. Άλλωστε, όλες οι διαπιστώσεις συνάδουν με μια ισορροπημένη διατροφή, τονίζοντας για ακόμα μια φορά την αξία της. Προσπαθήστε, συνεπώς, να εξασφαλίσετε για το παιδί σας τις διατροφικές συμβουλές, όπως περιγράφονται συνοπτικά στη συνέχεια.

Φροντίστε το παιδί σας να ακολουθεί συνολικά ένα ισορροπημένο πλάνο διατροφής. Είναι εντυπωσιακό ότι το να ακολουθεί κανείς τις αρχές της μεσογειακής δίαιτας είναι πιο σημαντικό από το να ελέγχει μεμονωμένες ομάδες τροφίμων, π.χ. να δίνει βάση μόνο στα φρούτα ή στα γλυκίσματα.

- Εντάξτε συστηματικά το ψάρι στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο των παιδιών σας. Το είδος του λίπους που περιέχουν, τα λεγόμενα ω-3, λιπαρά οξέα, φαίνεται να βοηθούν στη μείωση των συμπτωμάτων της υπερκινητικότητας.

- Αποφεύγετε να αγοράζετε και να προσφέρετε στα παιδιά σας τρόφιμα που έχουν υποστεί σημαντική επεξεργασία και είναι πλούσια σε ζάχαρη, όπως μπισκότα, κέικ,

πατατάκια. Μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με ανεπεξέργαστα τρόφιμα, που μπορεί να είναι πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, ενώ ταυτόχρονα περιέχουν λιγότερα ή καθόλου χημικά πρόσθετα.

- Μειώστε τα λιπαρά τρόφιμα στο γεύμα πριν τον ύπνο, καθώς καθυστερούν τη διαδικασία της πέψης και μπορεί να προκαλέσουν αναστάτωση στο παιδί.

- Αποφύγετε τη κατανάλωση τροφίμων και ποτών που περιέχουν καφεΐνη 4-6 ώρες πριν τον ύπνο. Τέτοια τρόφιμα, πέρα από τον καφέ, είναι το τσάι, η σοκολάτα, ορισμένα αναψυκτικά, τα ενεργειακά ποτά.

- Επιλέξτε για τα παιδιά σας τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως τα προϊόντα ολικής άλεσης, τα όσπρια, το κρέας και τα γαλακτοκομικά.

- Φροντίστε τα παιδιά σας να καταναλώνουν συστηματικά κρέας, όσπρια, ξηρούς καρπούς, δημητριακά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά και γαλακτοκομικά, για την εξασφάλιση επαρκών ποσοτήτων σιδήρου, μαγνησίου, χαλκού και ψευδαργύρου.

Για την εξασφάλιση αυτών των διατροφικών συνθηκών, μην ξεχνάτε και μια άλλη σημαντική παράμετρο, ότι τα παιδιά προσπαθούν να σας μιμηθούν. Για αυτό, δώστε τους το καλό παράδειγμα: Εφαρμόστε και εσείς ό,τι θέλετε να ακολουθήσουν, ώστε το όφελος να είναι διπλό!

**Πηγές:** Πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ- [onmed.gr](http://onmed.gr)