

9 Απριλίου 2019

## Οι τροφές που βοηθούν το παιδί μας να ψηλώσει!

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Κι όμως υπάρχουν κάποιες τροφές που μπορούν να βοηθήσουν το παιδί μας να πάρει ύψος!



### **Το ύψος του παιδιού μας, εξαρτάται από διάφορους παράγοντες.**

Οι πιο σημαντικοί είναι η κληρονομικότητα και το φύλο. Υπάρχουν όμως και άλλοι σημαντικοί παράγοντες στους οποίους μπορούμε να παρέμβουμε. Συγκεκριμένα η διατροφή, η άσκηση, ο ύπνος και η κατάσταση υγείας είναι παράγοντες που προσδιορίζουν σε ποιο ύψος θα σταματήσει η ανάπτυξη. Έτσι ενώ δεν υπάρχουν μαγικοί τρόποι που μπορούν να αυξήσουν το ύψος πέραν από το γενετικά καθορισμένο, σίγουρα η έλλειψη κάποιων τροφίμων, η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, ο ανεπαρκής ύπνος και ο μη τακτικός έλεγχος της υγείας μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξη με αποτέλεσμα να μη φτάσει το παιδί μας στο μέγιστο δυνατό ύψος.

### **Υπάρχουν τροφές που μπορούν να το βοηθήσουν να πάρει ύψος;**

Η διατροφή του παιδιού πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα υψηλά σε πρωτεΐνη, πλούσια στα εξής μέταλλα: ασβέστιο, σίδηρο, ψευδάργυρο και στις εξής βιταμίνες: βιταμίνη Α, βιταμίνη C, βιταμίνη D (η οποία κυρίως συντίθεται στο σώμα μας με

την έκθεση στον ήλιο). Όμως, για να δούμε συγκεκριμένα ποια τρόφιμα μας παρέχουν τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά ώστε να τα εντάξουμε στη διατροφή των παιδιών.

**Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη.** Οι τροφές που συστήνονται για την αύξηση του ύψους του παιδιού είναι άπαχα κόκκινα κρέατα (μοσχάρι), κοτόπουλο, ψάρι (προτιμούμε και αυτά που τρώγονται με το κόκαλο: γάυρος, σαρδέλες, μαρίδες για να καλύψουμε και το ασβέστιο), όσπρια (μας καλύπτουν και σε σίδηρο), αυγό και ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι και τυρί, που μας καλύπτουν και σε ασβέστιο).

**Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο:** Και αυτές είναι: τυρί, γάλα, γιαούρτι, σαρδέλες με ψαροκόκαλο, σολομός, μύδια, στρείδια, σύκο, αμύγδαλο, πατάτα, μπρόκολο, όσπρια, φυλλώδη λαχανικά, αποξηραμένα φρούτα.

**Τροφές πλούσιες σε σίδηρο:** κόκκινο κρέας, συκώτι, μύδια, στρείδια, δημητριακά ολικής αλέσεως ή εμπλουτισμένα, φασόλια, ξηροί καρποί, αυγά, σύκο, αρακάς, πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

**Τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο:** συκώτι, μοσχάρι, κοτόπουλο, κάβουρας, στρείδια, αρακάς, δημητριακά ολικής αλέσεως, φύτρο σιταριού.

**Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Α:** κολοκύθι, σπανάκι, καρότο, μπρόκολο, συκώτι, γλυκοπατάτα, πράσινα ραδίκια. **Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C:** λαχανικά Βρυξελλών, πορτοκάλι, λεμόνι, πιπεριά, σπαράγγι, κουνουπίδι, μπρόκολο, παπάγια, φράουλες.

**Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D:** πλήρες γάλα, τυρί, βούτυρο, αυγό, συκώτι, βοδινό, μοσχάρι, σαρδέλες, ρέγκα, τόνος, σολομός, μαργαρίνη

**Συμπέρασμα;** Προκειμένου να βοηθήσουμε το παιδί μας να ψηλώσει πρέπει να το βοηθήσουμε να έχει μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε άπαχο κρέας (κόκκινο και λευκό), ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια, αυγό, φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς. Έτσι, προτρέπουμε το παιδί να δοκιμάζει τροφές, να συμμετέχει στην επιλογή των τροφών και την παρασκευή των φαγητών και το μυούμε σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής με ισορροπημένη διατροφή, άσκηση, επαρκή ύπνο, αποτελώντας εμείς οι ίδιοι πρότυπα για εκείνα.

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)

