

«Το μέγεθος ...μετράει» και για τα παιδιά!

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή](#)



Με την υποστήριξη του [mednutrition.gr](#)

Γράφει η **Μέμα Λαμπροπούλου, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc**

Τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας ολοένα και αυξάνονται τόσο παγκοσμίως, όσο και στην Ελλάδα και τα αίτια είναι πολλαπλά. Η αυξητική αυτή τάση φαίνεται να βαδίζει παράλληλα με μια εξίσου αυξητική τάση στις μερίδες φαγητού που σερβίρονται πλέον στα παιδιά.

Πώς συνδέεται η παιδική παχυσαρκία με το μέγεθος της μερίδας;

Επιδημιολογικά δεδομένα δείχνουν ότι **οι μερίδες εστιατορίου έχουν αυξηθεί δραματικά τις τελευταίες δεκαετίες**, ειδικά στα εστιατόρια τύπου fast food, με την αύξηση αυτή να αγγίζει σε ορισμένες περιπτώσεις και το 500%! Την ίδια στιγμή, η ποσότητα του φαγητού που προσφέρεται στα εστιατόρια μπορεί να ξεπερνάει τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες κατά 2-8 φορές, ενώ η αυξητική τάση στις μερίδες φαίνεται να έχει επηρεάσει και το οικογενειακό τραπέζι. Επιπλέον, από μελέτες έχει φανεί ότι **τα παιδιά (τουλάχιστον άνω των 2 ετών) καταναλώνουν από 25%-30% περισσότερο φαγητό, όταν τους σερβίρουμε μεγαλύτερες ποσότητες**. Έτσι, η αυξημένη ποσότητα φαγητού οδηγεί με τη σειρά της στην **αυξημένη πρόσληψη ενέργειας**, την οποία τα παιδιά δεν είναι ικανά να εξισορροπήσουν στο υπόλοιπο της ημέρας, με τελικό αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους τους. ([περισσότερα...](#))