



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών

Τι είναι η υγιεινή διατροφή;

Μία υγιεινή και ισορροπημένη/ διατροφή περιλαμβάνει ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων. Συστήνεται, λοιπόν, να τρώμε από όλες τις ομάδες τροφών (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κρέας/ψάρι, γαλακτοκομικά, λίπη και έλαια) για να λαμβάνουμε όλες τις θρεπτικές ουσίες. Καμιά τροφή από μόνη της δεν παρέχει τα πάντα. Η αρχή του μέτρου υπερισχύει και στη διατροφή. Όλα τα τρόφιμα μπορούν και θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, αρκεί να καλύπτονται αρχικά οι φυσιολογικές ανάγκες του κάθε οργανισμού και έπειτα οι όποιες προσωπικές προτιμήσεις/αρέσκειες του κάθε ατόμου. Παράλληλα, οι ποσότητες τροφής που προσλαμβάνουμε θα πρέπει να είναι αυτές που απαιτούνται για τη διατήρηση τόσο ενός σταθερού βάρους (που να μην επηρεάζει αρνητικά την υγεία), όσο και για την κάλυψη των αναγκών στα διάφορα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και μέταλλα, έτσι ώστε να διεκπεραιώνονται σωστά οι φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού.

Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τη διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών από τα πρώτα στάδια της ζωής μέχρι την ενήλικη ζωή;

Από τη βρεφική ηλικία, παρατηρείται η επίδραση των εξής παραγόντων: γενετικοί παράγοντες, εμπειρίες, νεοφοβία. Επίσης, επιδρά η διαθεσιμότητα τροφίμων αρχικά στο σπίτι και οι διατροφικές συνήθειες των γονέων και μετέπειτα καθώς το παιδί πάει στο σχολείο, η διαθεσιμότητα εκεί και η επιρροή των συμμαθητών.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, κατά την εφηβεία προστίθενται και άλλοι παράγοντες, όπως τα κοινωνικά πρότυπα και η επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media). Παράλληλα σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν η βιομηχανία τροφίμων, οι διαφημίσεις και η προώθηση μη θρεπτικών τροφίμων σε παιδιά.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να διευρύνουν τις τροφικές τους επιλογές;

- Ένα παιδί μπορεί να χρειαστεί περισσότερες από **10 φορές** να έρθει σε επαφή με ένα τρόφιμο για να το δοκιμάσει και **>20-25** φορές ώστε να το αποδεχτεί.
- **Η όψη των τροφίμων** μπορεί να καθορίσει την προτίμηση. Για παράδειγμα, αντί για βραστά λαχανικά φτιάξτε chips λαχανικών.

- **Αποφύγετε να σερβίρετε ένα νέο τρόφιμο μόνο του.** Αντίθετα συνοδέψτε το νέο τρόφιμο μαζί με ένα τρόφιμο που είναι ήδη αρεστό.
- **Τα παιδιά μαθαίνουν μέσω μίμησης.** Αντί να τους ζητήσετε να καταναλώσουν ένα νέο τρόφιμο π.χ., ένα νέο φρούτο καταναλώστε το εσείς μπροστά τους.
- Ένας γονέας που δημιουργεί πίεση για την κατανάλωση νέου τροφίμου μπορεί να επηρεάσει **αρνητικά τη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού απέναντι στο νέο τρόφιμο.**

Πρακτικές που πρέπει να αποφεύγονται:

- **Διαχωρισμός τροφίμων σε «καλά» και «κακά»**
- **Δώρο και Τιμωρία:** Τιμωρώ συχνά ή/και επιβραβεύω με λάθος τρόπο
- **Υπερβολική πίεση:** περιορίζω ή/και απαγορεύω πολύ αυστηρά

Διατροφικές συνήθειες και επιρροή των Social Media

Σύγκριση με το δήθεν «τέλειο»

Καθώς περιηγούμαστε στις διάφορες διαδικτυακές πλατφόρμες βομβαρδιζόμαστε από «ιδανικές» φωτογραφίες. Εκείνο που δεν αντιλαμβάνεται όμως ο θεατής, ιδιαίτερα στις νεαρότερες ηλικίες, είναι πως οι φωτογραφίες αυτές είναι συνήθως επεξεργασμένες ή έχουν τραβηχτεί σε ιδανικές συνθήκες φωτισμού, γωνίας θέασης και έχουν επιλεχθεί ανάμεσα σε πολλές άλλες μη «ιδανικές» φωτογραφίες.

Έκθεση σε εικόνες φαγητού

Εικόνες νόστιμου και λαχταριστού φαγητού έχουν χρησιμοποιηθεί κατά καιρούς από τις εταιρίες τροφίμων προκειμένου να δελεάσουν τον καταναλωτή και να τον κάνουν να καταναλώσει το προϊόν τους. Η ίδια ακριβώς τακτική ακολουθείται πλέον και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Έφηβοι: τι μπορώ να κάνω σχετικά με τη διατροφή;

- ✓ Εξηγώ στον/στην έφηβο ότι οι αλλαγές που παρατηρεί στο σώμα είναι απόλυτα φυσιολογικές
- ✓ Συζητώ για τη σημασία της υγιεινής διατροφής & των θρεπτικών συστατικών που προσφέρει για την ανάπτυξη.
- ✓ Αποφεύγω ιδιαίτερα την κριτική & τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα του σώματος των εφήβων.
- ✓ Βοηθώ στην ανάπτυξη αυτονομίας: Αποφεύγω αυστηρό έλεγχο και επιτήρηση του τι τρώει ο έφηβος.
- ✓ Αναγνωρίζω τις δικές μου «αρνητικές» διατροφικές συνήθειες & ζητώ από τον/την έφηβο να μην τις ακολουθήσει.

Πηγές αξιόπιστης πληροφόρησης για θέματα διατροφής

- * Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί - diatrofikoiodigoi
- * ΠΣΔΔ - Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων - Διατροφολόγων (hda.gr)
- * ΕΔΔΕ | Ένωση Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδας (ed-de.gr)
- * World Health Organization (WHO)
- * The Nutrition Source (harvard.edu)

Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής

Γενικά στοιχεία για τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής

- ✓ Οι Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής μπορεί να επηρεάσουν οποιοδήποτε άτομο, ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία ή την καταγωγή.
- ✓ Οι Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής είναι σταθερά **πιο συχνές στα κορίτσια**. Περίπου το 1/3 των πασχόντων είναι αγόρια.
- ✓ Συνήθως, σημάδια των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής εμφανίζονται στην **προεφηβεία** (10-13) και στην **εφηβεία** (13-18).
- ✓ Παρότι οι Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής εκδηλώνονται με την επίμονη ενασχόληση με την τροφή, το σωματικό βάρος και την εικόνα για το σώμα, αποτελούν το **σύμπτωμα** βαθύτερων αιτιών που επιβαρύνουν και δυσκολεύουν το παιδί.
- ✓ Σχετίζονται άμεσα με την έννοια του **ελέγχου** που έχουμε στη ζωή μας. Πολλές φορές δεν μπορούμε να διαχειριστούμε και να επικοινωνήσουμε δυσάρεστα συναισθήματα ή να ελέγξουμε οδυνηρές καταστάσεις που ζούμε. Έτσι, ο έλεγχος αυτός μετατίθεται στην ποσότητα του φαγητού που καταναλώνουμε, και στις αντισταθμιστικές συμπεριφορές που επιστρατεύουμε γύρω από το φαγητό.

Οι πιο συχνές **Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής** είναι:

- Ψυχογενής Ανορεξία
- Ψυχογενής Βουλμία
- Επεισοδιακή Υπερφαγία

Επίσης, αρκετά συχνά εμφανίζεται και η Ορθορεξία, η οποία σημειώνεται ότι δεν έχει αναγνωριστεί ακόμη ως επίσημη διαταραχή πρόσληψης τροφής, ωστόσο με βάση τα ερευνητικά δεδομένα φαίνεται να απασχολεί ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού.

Προειδοποιητικά Σημάδια

Κάποια προειδοποιητικά σημάδια για την ύπαρξη Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής είναι:

- Η έντονη ενασχόληση με το σχήμα του σώματος
- Η έντονη ενασχόληση με την οργάνωση και προετοιμασία γευμάτων
- Τα σχόλια γύρω από το βάρος και την εμφάνιση
- Οι πολύ μικρές μερίδες φαγητού – συγκεκριμένα τρόφιμα
- Η άρνηση γευμάτων, κυρίως το πρωί και το βράδυ
- Η εξαντλητική άσκηση
- Τα σημάδια εμέτου στην τουαλέτα ή ο σταθερά διογκωμένος λαιμός
- Το αίσθημα ενοχών γύρω από το φαγητό
- Η αρνητική ή διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος

Προσοχή! Όλα αυτά τα σημάδια δεν σημαίνουν από μόνα τους ότι υπάρχει κάποια Διαταραχή Πρόσληψης Τροφής. Είναι σημαντικό να παρατηρούμε πρωταρχικά τη συνολική εικόνα και διάθεση του παιδιού και πριν ανησυχήσουμε, να σιγουρευτούμε ότι εντοπίζουμε περισσότερα από ένα από τα παραπάνω σημάδια.

Προτάσεις για την πρόληψη των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής

Κάποιες γενικές κατευθυντήριες γραμμές, για το πώς προτείνεται να μιλούμε ή να μην μιλούμε σχετικά με το σώμα, με το φαγητό και τους άλλους.

- ✓ **Συζητάμε για το τι είναι οι διατροφικές διαταραχές** - μιλάμε ανοιχτά
- ✓ **Εστιάζουμε στα συναισθήματα** και στην αντίληψη που έχουν τα παιδιά για τον εαυτό τους, και όχι στο πώς δείχνει το σώμα τους
- ✓ **Συζητάμε για τα τρόφιμα με βάση το πόσο υγιεινά είναι**, όχι με βάση το πόσο "καλά" ή "κακά" είναι.
- ✓ **Αποφεύγουμε την επίκριση** ή τον συχνό και έντονο σχολιασμό του **βάρους** ή της **εμφάνισης**
- ✓ Αποφεύγουμε τη συζήτηση για **δίαιτες** ή **το σχήμα σώματος** και το **βάρος άλλων ανθρώπων**
- ✓ **Αναγνωρίζουμε τις ποιότητες των παιδιών** ως άτομα, την προσπάθεια που καταβάλλουν σε όσα κάνουν και τις επιτυχίες τους.

Ακόμα και αν δεν μπορούμε να επιτύχουμε όλα τα παραπάνω στο μέγιστο βαθμό και σε όλες τις περιπτώσεις, είναι σημαντικό να κάνουμε μια ειλικρινή και συνειδητή προσπάθεια να μιλάμε με ευγένεια και συμπεριληπτικότητα. Το γεγονός αυτό μπορεί να γίνεται αντιληπτό από το παιδί/έφηβο και θα υιοθετηθεί και από τον ίδιο.

Πώς μπορώ να μιλήσω εάν πιστεύω ότι υπάρχει διαταραχή πρόσληψης τροφής;

- ♥ Σκεφτόμαστε τι θέλουμε να πούμε και ενημερωνόμαστε σχετικά. Είναι σημαντικό να αισθανόμαστε ότι έχουμε επαρκή πληροφόρηση για το θέμα.
- ♥ Διαλέγουμε το μέρος και το χρόνο ώστε να αισθανόμαστε και εμείς και το παιδί ασφαλείς, χωρίς περισπασμούς.
- ♥ Διαλέγουμε μια στιγμή που κανένας από τους δύο δεν νιώθει θυμωμένος ή απογοητευμένος.
- ♥ Αποφεύγουμε η συζήτηση να γίνει πριν ή μετά από κάποιο γεύμα.
- ♥ Εστιάζουμε στο πως το παιδί αισθάνεται και εάν αντιμετωπίζει δυσκολίες, και όχι τόσο στις συνήθειες του ως προς το φαγητό.
- ♥ Αναφέρουμε αυτά που μας έχουν προβληματίσει, χρησιμοποιώντας προτάσεις που αφορούν εμάς *“Ανησυχώ γιατί φαίνεται ότι είσαι πιεσμένη/ος”* αντί για *“Να τρως περισσότερο γιατί έχεις αδυνατίσει πολύ”*.
- ♥ Αποφεύγουμε να απαριθμούμε όλες τις συμπεριφορές του παιδιού γύρω από το φαγητό - αίσθημα *“παρακολούθησης”*.
- ♥ Διαβεβαιώνουμε τα παιδιά ότι θα είμαστε εκεί όταν είναι έτοιμοι και ότι το μέλημά μας είναι *«να είναι καλά»*.
- ♥ Δεν περιμένουμε πολύ πριν τους πλησιάσουμε ξανά. Θυμόμαστε **ότι οι διατροφικές διαταραχές ευδοκιμούν στη μυστικότητα**.

Αναζήτηση βοήθειας

Εάν ανησυχούμε ότι αναπτύσσεται μια διαταραχή πρόσληψης τροφής στο παιδί μας είναι πολύ σημαντικό να ζητήσουμε βοήθεια από τους ειδικούς, καθώς είναι ένα **σύνθετο ζήτημα που απαιτεί διεπιστημονική συνεργασία**.

Απευθυνόμαστε σε **ψυχολόγο και διατροφολόγο – διαιτολόγο, που έχουν εξειδίκευση στις διαταραχές πρόσληψης τροφής**.

Η **έγκαιρη διάγνωση** είναι στοιχείο-κλειδί στην άμεση αντιμετώπιση, οπότε δεν διστάζουμε να ζητήσουμε **άμεσα βοήθεια**.

Οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να έχουν σοβαρές **επιπτώσεις** όχι μόνο στο άτομο που τις αντιμετωπίζει αλλά και στους **ανθρώπους γύρω του**. Αν αισθανόμαστε απομονωμένοι ή ανήσυχοι, ζητούμε την απαραίτητη βοήθεια από ειδικούς.

Στην περίπτωση που υπάρχουν **αδέρφια**, θυμόμαστε ότι μπορεί να χρειάζονται και εκείνα την υποστήριξη από εμάς ή και κάποιον ειδικό.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι για την αναζήτηση βοήθειας

- ★ **Αιγινήτειο Νοσοκομείο**
- ★ **Νοσοκομείο Παιδων «Αγία Σοφία»**
- ★ **Γενικό Νοσοκομείο Αττικής Σισμανόγλειο - Αμαλία Φλέμινγκ**
- ★ **ΚΕΑΔΔ – Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών**
- ★ **ΑΝΑΣΑ – Υποστήριξη ατόμων που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές – Κέντρο ημέρας**
- ★ **Διάθεση – Κέντρα Ημέρας**

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Ανάσα. Αιτίες Διαταραχών πρόσληψης τροφής. Διαθέσιμο στο: <https://www.anasa.com.gr/el/%ce%b5%ce%bd%ce%b7%ce%bc%ce%b5%cf%81%cf%8e%cf%83%ce%bf%cf%85/%ce%b1%ce%b9%cf%84%ce%af%ce%b5%cf%82/>
- Γιαννακούλια Μ & Φάππα Ε. Διατροφική Συμβουλευτική & Συμπεριφορά (2015).
- Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί. Ινστιτούτο Prolepsis 2014
- Beat Eating Disorders, (2020). Eating disorders: a guide for friends and family. Available at: <https://beat.contentfiles.net/media/documents/beat-carers-booklet-1.pdf>
- da Costa MP, Severo M, Araújo J, Vilela S. Longitudinal tracking of diet quality from childhood to adolescence: The Interplay of individual and sociodemographic factors. *Appetite*. 2024 May 1;196:107279.
- Dunn, T. M., & Bratman, S. (2016). On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating behaviors*, 21, 11-17.
- EUFIC
- European Commission, (2000). Report on the state of young people's health in the European Union. Διαθέσιμο στο: https://ec.europa.eu/health/ph_information/reporting/ke01_en.pdf
- Gevers DW, Kremers SP, de Vries NK, van Assema P. Clarifying concepts of food parenting practices. A Delphi study with an application to snacking behavior. *Appetite*. 2014 Aug;79:51-7.
- Grammer AC, Balantekin KN, Barch DM, Markson L, Wilfley DE. Parent-Child influences on child eating self-regulation and weight in early childhood: A systematic review. *Appetite*. 2022 Jan 1;168:105733.
- Locke AE et al. Genetic studies of body mass index yield new insights for obesity biology. *Nature*. 2015 Feb 12;518(7538):197-206.
- Mahmood L, Flores-Barrantes P, Moreno LA, Manios Y, Gonzalez-Gil EM. The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*. 2021 Mar 30;13(4):1138.
- NHS, (2024). Advice for parents – Eating disorders. Available at: <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/eating-disorders/advice-for-parents/>
- Rachel Ehmke, (2023). What is an Eating Disorder and When to Worry. Child Mind Institute. Available at: <https://childmind.org/article/when-to-worry-about-an-eating-disorder/>
- Stanford FC, Tauqeer Z, Kyle TK. Media and Its Influence on Obesity. *Curr Obes Rep*. 2018 Jun;7(2):186-192.
- WHO European Regional Obesity Report 2022. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

**Η πνευματική ιδιοκτησία επί του υλικού ανήκει στο Ινστιτούτο Prolepsis. Επιτρέπεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευσή του σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, χωρίς τροποποιήσεις, για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον γίνεται αναφορά στο όνομα του δημιουργού «© 2024 Ινστιτούτο Prolepsis» και διαμοιράζεται στη συνέχεια με παρόμοια άδεια. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων έργων από το υλικό, δηλαδή η αναδημοσίευσή του με αλλαγές, τροποποιήσεις, προσθήκες κ.ά. Άδεια χρήσης: [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)*