

Συχνά γεύματα

Σε φάση έντονης σωματικής ανάπτυξης, το άτομο είναι φυσιολογικό να νοιώθει πείνα. Τα παιδιά και οι έφηβοι, λόγω της ραγδαίας ανάπτυξης, πολλές φορές νοιώθουν μεγαλύτερη πείνα απ' ότι συνήθως και έχουν την ανάγκη συχνών γευμάτων. Ωστόσο, δεν πρέπει να ικανοποιεί κανείς το αίσθημα της πείνας με γλυκά αλλά με φρέσκα φρούτα, ωμά λαχανικά, μικρά σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά ολικής αλέσεως χωρίς πρόσθετη ζάχαρη και γιαούρτι.

Ωστόσο, η σωματική ανάπτυξη δεν είναι ο μόνος λόγος που έχει κανείς έντονη επιθυμία για συχνά γεύματα. Η ανία αλλά και η ανάγκη για προσοχή είναι τυπικά αίτια κατανάλωσης συχνών γευμάτων (σνακ). Παρόμοια ανάγκη έχουν πολλές φορές και οι ενήλικες. Ωστόσο, η συχνή κατανάλωση σνακ χωρίς την ύπαρξη

πείνας, καταλήγει απλά συνήθειο, που στην πορεία οδηγεί σε αύξηση βάρους. Επιπλέον, η σύνδεση ορισμένων δραστηριοτήτων με το φαγητό, γίνεται συνήθεια. Το παιχνίδι με φίλους μπορεί να συνδυαστεί με την κατανάλωση γλυκών, ενώ η τηλεόραση με την κατανάλωση αλμυρών σνακ, όπως πατατάκια. Ασυνείδητα, αυτές οι καταστάσεις γίνονται άρρηκτα συνδεδεμένες με κάποια τρόφιμα για να τις απολαύσουμε, ενώ χάνεται τελείως το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού. Επιπρόσθετα όταν η προσοχή του ατόμου είναι στραμμένη αλλού την ώρα που τρώει, π.χ. τηλεόραση, παιχνίδι κλπ, τα εσωτερικά μηνύματα που στέλνονται από τον εγκέφαλο για να σταματήσουμε την κατανάλωση φαγητού, έχουν μειωμένη αποτελεσματικότητα με συνέπεια την μεγαλύτερη κατανάλωση τροφής από την αναγκαία.

Συμβουλές για υγιή διατροφική συμπεριφορά:

Κάνετε 5 γεύματα τη μέρα: Πρωινό, πρωινό σνακ, μεσημεριανό, απογευματινό σνακ και βραδινό γεύμα. Για το πρωινό και το απογευματινό σνακ επέλεξε φρέσκα φρούτα, ωμά λαχανικά, μικρά σάντουιτς με ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά ολικής αλέσεως χωρίς πρόσθετη ζάχαρη και γιαούρτι.

Ποικιλία και ισορροπία στη διατροφή: Η επιλογή από ποικιλία τροφίμων στις σωστές ποσότητες είναι σημαντική για να εξασφαλίζεται η επαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Πρέπει να καταναλώνονται προϊόντα από δημητριακά (κυρίως ολικής αλέσεως) και πατάτες. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Ψάρι, πουλερικά και κρέας μία ή δύο φορές την εβδομάδα ανάλογα.

Φρούτα και λαχανικά: Η καθημερινή κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών (ωμά ή ελαφρά μαγειρεμένα) παρέχει στον οργανισμό βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και ιχνοστοιχεία. 1 μερίδα μπορεί να αντικατασταθεί από χυμό.

Πολλά υγρά: Συστήνεται 1.5 λίτρο υγρών την ημέρα. Το νερό και το τσάι χωρίς ζάχαρη είναι κατάλληλες επιλογές καθώς δεν έχουν θερμιδικό περιεχόμενο.

Γεύματα με παρέα: Να τρώτε με παρέα σε ευχάριστο περιβάλλον όσο το δυνατό πιο συχνά. Μην τρώτε «στο πόδι».

Γλυκά με μέτρο: Τα γλυκά πρέπει να καταναλώνονται πολύ σπάνια.

