



ΧΑΡΑ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ - ΠΟΛΥΔΩΡΟΥ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

Η καθημερινή τροφή του παιδιού πρέπει να είναι πλούσια σε υπολείμματα. Αυτά περιέχονται στα φρούτα, σε όλα τα χορταρικά τις σαλάτες, και το μαύρο ψωμί. Οι ξηροί καρποί και τα είδη των φρούτων(π.χ μήλο, μπανάνα) που δημιουργούν μετεωρισμό(αέρια) πρέπει να αποφεύγονται διότι επηρεάζουν την όρεξη του παιδιού κι έτσι αυξάνεται η δυσκοιλιότητα. Έχει αποδειχθεί ότι το ελαιόλαδο βοηθά την καλή πέψη, την κανονική λειτουργία του εντέρου και συνεπώς την σωστή κένωση των κοπράνων.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

- 1.Όλα τα ζυμαρικά ή γενικά οι τροφές που περιέχουν αλεύρι(πίτσα, μακαρόνια).
- 2.Όλα τα είδη άσπρου ψωμίου(παξιμάδι, τόστ).
- 3.Όλα τα γλυκά είδους τούρτας, σοκολάτα, πραλίνες, κουλουράκια, καραμέλες.
4. Οι μπανάνες και το κακάο.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

- 1.Ψωμί: όλα τα είδη εκτός από το άσπρο ψωμί.
- 2.Φρούτα: όλα τα φρούτα είτε φρέσκα είτε κομπόστα εκτός από μπανάνα και μήλο.
- 3.Ξηρά φρούτα, δαμάσκηνα, σύκα, ακτινίδιο, που μπορούν να αναμειχθούν και με τα δημητριακά παρασκευάσματα και με το γιαούρτι.
- 4.Σαλάτες: μαρούλι,λάχανο,φρέσκα φασολάκια, ντομάτα (όχι αγγούρι).
- 5.Χορταρικά: όλα τα άγρια χόρτα, καρότα, σπανάκι, παντζάρια, αγκινάρες, μανιτάρια, κουνουπίδι κλπ.
- 6.Όσπρια (φακές, ρεβίθια κ.τ.λ).
- 7.Όλα τα ψάρια, τα κρέατα και τα αυγά (μόνο ένα αυγό την ημέρα).
- 8.Ποτά :όλοι οι χυμοί των φρούτων(όχι μπανάνα ή μήλο).
- 9.Αφθονο νερό.