

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΓΚΟΓΚΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΔΡ. ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2003

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	4
---------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 .....	5
------------------	---

‘ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ’ .....	5
--	---

1.1. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ.....	5
------------------------	---

1.1.1. Γενικά.....	5
--------------------	---

1.1.2. Ρόλος.....	5
-------------------	---

1.1.3. Κατάταξη.....	5
----------------------	---

1.2. ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ .....	7
----------------------	---

1.2.1. Γενικά.....	7
--------------------	---

1.2.2. Ρόλος.....	7
-------------------	---

1.2.3. Οι πρωτεΐνες στη διατροφή του παιδιού.....	7
---	---

1.3. ΛΙΠΗ .....	8
-----------------	---

1.3.1. Γενικά.....	8
--------------------	---

1.3.2. Κατάταξη.....	8
----------------------	---

1.3.3. Ρόλος.....	8
-------------------	---

1.3.4. Το λίπος στη διατροφή του παιδιού.....	9
---	---

1.4. ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	9
---------------------	---

1.4.1. Γενικά.....	9
--------------------	---

1.4.2. Κατάταξη.....	9
----------------------	---

1.4.3. Αναλυτικά.....	10
-----------------------	----

1.5. ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	13
------------------------	----

1.5.1. Σίδηρος.....	14
---------------------	----

1.5.2. Ψευδάργυρος.....	14
-------------------------	----

1.5.3. Χαλκός.....	15
--------------------	----

1.5.4. Σελήνιο.....	15
---------------------	----

1.5.5. Ιώδιο.....	15
-------------------	----

1.6. ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΑΛΑΤΑ.....	16
---------------------------	----

1.6.1. Ασβέστιο.....	16
----------------------	----

1.6.2. Φώσφορος.....	17
----------------------	----

1.6.3. Μαγνήσιο.....	17
----------------------	----

1.6.4. Νάτριο.....	18
--------------------	----

1.6.5. Κάλιο.....	18
-------------------	----

1.7. ΤΟ ΝΕΡΟ.....	18
-------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 .....	20
------------------	----

‘ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ’ .....	20
----------------------------	----

2.1 ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ .....	20
--	----

2.2 ΔΑΠΑΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ.....	20
---------------------------	----

2.3 ΙΣΟΖΥΓΙΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ .....	21
------------------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 .....	22
------------------	----

‘ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΑ’ .....	22
-----------------------------	----

3.1 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	23
------------------------------	----

3.2 ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	24
--------------------------	----

3.2.1. Δημητριακά- Οσπρια.....	24
--------------------------------	----

3.2.2. Φρούτα.....	25
--------------------	----

3.2.3. Λαχανικά.....	25
----------------------	----

3.2.4. Κρέας.....	26
-------------------	----

3.2.5. Λίπη.....	26
------------------	----

3.2.6. Γαλακτοκομικά προϊόντα.....	26
------------------------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 .....	28
‘ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ’ .....	28
4.1 ΓΑΛΑ ΑΓΕΛΑΔΑΣ .....	28
4.1.1 Τροποποιημένο γάλα αγελάδας .....	28
4.1.2 Πλήρες γάλα αγελάδας .....	31
4.1.3 Αποβουτυρωμένο γάλα αγελάδας .....	33
4.2 ΓΑΛΑ ΚΑΤΣΙΚΑΣ .....	33
4.3 ΓΑΛΑ ΠΡΟΒΑΤΟΥ .....	33
4.4 ΕΙΔΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ .....	33
4.5 ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ .....	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 .....	35
ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	35
5.1 ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΓΑΛΑ .....	35
5.2 ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ .....	39
5.3 ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ .....	41
5.4 ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ (3-6 ΕΤΩΝ) – ΣΧΟΛΙΚΗ (6-10 ΕΤΩΝ) ΗΛΙΚΙΑ .....	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 .....	45
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΩΡΟΥ (Β.Γ.<1500ΓΡ).....	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 .....	48
ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΘΡΕΨΗΣ.....	48
7.1 ΙΣΤΟΡΙΚΟ .....	48
7.2 ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ.....	48
7.3 ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΑ .....	48
7.4 ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΘΡΕΨΗΣ .....	49
7.5 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ .....	49
7.6 ΝΕΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	50
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 .....	51
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΦΘΟΡΑΣ.....	51
8.1 ΑΘΗΡΩΜΑΤΩΣΗ .....	51
8.2 ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.....	52
8.3 ΑΡΘΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ.....	54
8.4 ΚΑΡΚΙΝΟΣ .....	54
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 .....	56
ΑΛΛΕΡΓΙΑ ΣΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ.....	56
9.1 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ .....	56
9.2 ΤΡΟΦΙΚΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ.....	56
9.3 ΚΛΙΝΙΚΑ .....	56
9.4 ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	57
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 .....	58
ΑΛΛΕΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	58
10.1 ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ.....	58
10.2 ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ.....	58
10.3 ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΑ- ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ.....	59

<b>10.4 ΕΛΛΕΙΨΗ ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΥ</b> .....	59
<b>10.5 ΕΛΛΕΙΨΗ ΧΑΛΚΟΥ</b> .....	60
<b>10.6 ΤΕΡΗΔΟΝΑ</b> .....	60
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11</b> .....	<b>62</b>
<b>ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b> .....	<b>62</b>
<b>11.1 ΚΑΤΑΤΑΞΗ</b> .....	62
11.1.1 Βοηθητικές ουσίες.....	62
11.1.2 Μορφοποιητικά.....	62
11.1.3 Συντηρητικά.....	62
11.1.4 Βελτιωτικά γεύσης και οσμής.....	62
11.1.5 Θρεπτικά συμπληρώματα.....	63
11.1.6 Χρωστικές ουσίες.....	63
<b>11.2 ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΑΝΕΠΘΟΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΑΠΟ ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b> .....	64
11.2.1 Αναφυλακτικές ή αναφυλακτώδεις αντιδράσεις.....	64
11.2.2 Άλλα.....	65
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b> .....	- 66 -
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b> .....	67
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....	72

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα τελευταία χρόνια δίνεται ολοένα και μεγαλύτερη βαρύτητα σε θέματα διατροφής. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο έχει πλέον αποδειχθεί η στενή σχέση μεταξύ της καλής σωματικής και ψυχικής υγείας του ανθρώπου με την υιοθέτηση ενός πλήρους και ισορροπημένου διαιτολογίου.

Η πρόοδος που σημειώθηκε μέχρι τις μέρες μας στη μελέτη και κατανόηση πολλών θεμάτων που σχετίζονται με τη διατροφή υπήρξε σημαντική, ενώ παράλληλα οι γνώσεις για τις ανάγκες του οργανισμού και μάλιστα του αναπτυσσόμενου, όπως το βρέφος και το παιδί, πλουτίστηκαν σε μεγάλο βαθμό. Τούτο είχε ως αποτέλεσμα να μεταβληθούν πολλές από τις αντιλήψεις σχετικά με τη παιδική διατροφή, οι οποίες ίσχυαν μέχρι πρότινος, και να επαναπροσδιοριστεί η θρεπτική αξία πολλών τροφίμων.

Δεδομένου ότι η διατροφή του παιδιού κατά τους πρώτους μήνες και τα πρώτα χρόνια της ζωής του θέτει τα θεμέλια για την μελλοντική του υγεία και ευεξία, η καθιέρωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών κατά την περίοδο αυτή θεωρείται αναγκαία. Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητη η ενημέρωση των γονέων από διαιτολόγους και άλλους ειδικούς επιστήμονες, με σκοπό την εφαρμογή συγκεκριμένου προγράμματος διατροφής για το παιδί, αλλά και για την υπόλοιπη οικογένεια, μιας και οι λανθασμένες διατροφικές συνήθειες αυτής υιοθετούνται από το παιδί και πολύ δύσκολα αλλάζουν σε πιο μεγάλη ηλικία. Πέρα όμως από το άμεσο οικογενειακό περιβάλλον, το παιδί δέχεται επιδράσεις και από άλλους εξωγενείς παράγοντες, όπως το σχολείο (οι διατροφικές συνήθειες των άλλων συνομήλικων παιδιών) και η τηλεόραση (μέσω της διαφήμισης).

Καθώς γράφονται ολοένα και περισσότερα βιβλία για τα παιδιά και αφιερώνονται όλο και περισσότερα άρθρα περιοδικών σε συμβουλές για την ανατροφή τους, έχει δημιουργηθεί στους γονείς μια σύγχυση και μια τάση να χάνουν την αυτοπεποίθησή τους για τις ικανότητες που έχουν ως προς την αγωγή του παιδιού τους. Πουθενά αλλού η τάση αυτή δεν είναι εμφανέστερη από ότι σε ζητήματα διατροφής, αφού επικρατεί η εντύπωση ότι κάποιο προμαγειρεμένο ή έτοιμο γεύμα σίγουρα θα είναι «καλύτερο» από οτιδήποτε μαγειρεύεται από αυτούς. Η διατροφή των παιδιών και των μωρών μικρής ηλικίας όμως είναι ένας τομέας στον οποίο ελαχιστοποιούνται τα σφάλματα αν τηρούνται σταθερά οι βασικές αρχές. Το παιδί που μεγαλώνει μαθαίνοντας να τρώει άφθονα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα, ψωμί και δημητριακά ολικής αλέσεως, άπαχο κρέας και ψάρι, είναι ένα υγιές παιδί, που θα συνεχίσει να έχει υγιεινές διατροφικές συνήθειες και στην εφηβεία και την ενήλικη ζωή του.