

Μαθήματα υγιεινού τρόπου ζωής από τα θρανία

Επιστήμονες συστήνουν μέσω της «Κ» στους γονείς τα βήματα ώστε τα παιδιά τους να υιοθετήσουν εγκαίρως καλές συνήθειες

Της ΠΕΝΝΥΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ

Μάθημα πρώτο: υγιεινό κολατσιό. Μάθημα δεύτερο: μακριά από κάθε είδους εξάρτηση και κυρίως από το κάπνισμα. Μάθημα τρίτο: καλός και τακτικός ύπνος. Με το πρώτο κουδούνι του δημοτικού σχολείου τα θέματα υγείας για τα παιδιά διευρύνονται και το «καθήκον» κάθε γονιού είναι να τα προετοιμάσει σωστά, ώστε να αντισταθούν σε κάθε είδους ανθυγιεινές συμπεριφορές που πιθανότατα θα επηρεάσουν και την ενήλικη ζωή τους. Ειδικοί επιστήμονες συστήνουν μέσω της «Κ» στους γονείς βασικά «βήματα υγείας» για τη νέα σχολική χρονιά, υπενθυμίζοντας ότι θα πρέπει οι ίδιοι να δώσουν το καλό παράδειγμα, αφού τα παιδιά περισσότερο μιμούνται αυτό που βλέπουν και λιγότερο ακολουθούν αυτό που ακούν.

Στο πλαίσιο αυτό η εφαρμογή του αντικαπνιστικού νόμου ξεκινά από το... σπίτι και οι ίδιοι οι γονείς οφείλουν ακόμα και εάν είναι καπνιστές να θέσουν οικιακούς κανόνες, αφήνοντας τσιγάρα και τασάκια εκτός εσωτερικών χώρων. Όπως ανέφερε ο καθηγητής, πνευμονολόγος και διευθυντής του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος κ. Παναγιώτης Μπεχράκης, το 80% των καπνιστών διαμορφώνεται στις ηλικίες μεταξύ των 10 και 18 ετών. «Αυτό που πρέπει να περάσει ως μήνυμα στα παιδιά των πρώτων τάξεων του δημοτικού», σημειώνει «είναι να επιλέγουν συνήθειες που προάγουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, σε ό,τι αφορά τη διατροφή και την άσκηση, καθώς και το να μείνουν μακριά από κά-

θε είδους εξάρτηση όπως είναι το κάπνισμα».

Το Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας στο πλαίσιο της αντικαπνιστικής πρωτοβουλίας SmokefreeGreece, έχει εκδώσει εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς και γονείς με βασικές οδηγίες προσέγγισης των μαθητών του δημοτικού για την πρόληψη του καπνίσματος. Μεταξύ αυτών είναι και ότι οι γονείς πρέπει να βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια της εξάρτησης, να εστιάζουν στην ενημέρωση για τις βραχυπρόθεσμες συνέπειες του καπνίσματος που είναι πιο εύκολα κατανοητές από τις μικρές ηλικίες όπως π.χ. η δυσσομία στην αναπνοή, κίτρινα δόντια κ.ά. και να μάθουν τα παιδιά να μην υποκύπτουν σε οποιαδήποτε πίεση συνομηλίκων τους.

Αλάτι και ζάχαρη

Όπως ισχύει με το κάπνισμα έτσι και οι διατροφικές συνήθειες σχετίζονται με τις γευστικές εμπειρίες που έχει ένα άτομο σε μικρή ηλικία. Εάν τα παιδιά μάθουν από νωρίς στο αλάτι και στη ζάχαρη πολύ δύσκολα αλλάζουν αυτή τη συνήθεια σε μεγαλύτερη ηλικία. Και όπως ακριβώς συμβαίνει και με τον αντικαπνιστικό νόμο, έτσι και ο νόμος για τις τροφές που επιτρέπεται να διατίθενται στα σχολικά κυλικεία σπάνια εφαρμόζεται. «Ηρθε η ώρα οι ίδιοι οι γονείς να πάρουν την κατάσταση στα χέρια τους για να προστατέψουν τα παιδιά τους από τις επιπτώσεις της κακής διατροφής, όπως η παχυσαρκία, η χοληστερίνη και η υπέρταση που τα τελευταία χρόνια αυξάνονται ακόμα και στις μικρές ηλικίες», σημειώνει στην «Κ» η καθηγήτρια και πρόεδρος του



«Αυτό που μπορούν να κάνουν οι γονείς είναι, αντί να δίνουν στα παιδιά χρήματα για να φάνε κάτι απέξω, να τους ετοιμάζουν οι ίδιοι το γεύμα τους για το σχολείο. Το κολατσιό θα πρέπει να περιλαμβάνει οπωσδήποτε ένα φρούτο και ίσως ένα σάντουιτς με κασέρι ή φέτα και λαχανικά», σημειώνει η καθηγήτρια κ. Αντωνία Τριχοπούλου.

«Το παιδί πρέπει να πέφτει για ύπνο νωρίς ώστε να έχει τουλάχιστον ένα οκτάωρο ύπνου μπροστά του πριν ξεκινήσει την ημέρα του».

Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας κ. Αντωνία Τριχοπούλου. Αξίζει μόνο να σημειωθεί ότι το ποσοστό των παχυσάρκων παιδιών στη χώρα μας είναι από τα υψηλότερα στην

Ευρώπη που αγγίζουν το 17% στις ηλικίες 7-8 ετών.

«Αυτό που μπορούν να κάνουν οι γονείς είναι αντί να δίνουν στα παιδιά χρήματα για να φάνε κάτι απέξω, να τους ετοιμάζουν οι ίδιοι το γεύμα τους για το σχολείο. Το κολατσιό θα πρέπει να περιλαμβάνει οπωσδήποτε ένα φρούτο και ίσως ένα σάντουιτς με κασέρι ή φέτα και λαχανικά. Θα μπορούν να προσθέσουν και λίγο στήθος κοτόπουλο ή λίγη γαλοπούλα. Δεν χρειάζεται κάτι περίπλοκο», σημειώνει η κ. Τριχοπούλου και προσθέτει, «το βασικό είναι να εκπαιδεύσουν οι γονείς το παιδί να καταναλώνει το γεύμα που θα του ετοιμάσουν. Συχνά τα παιδιά ντρέπονται

να φέρνουν φαγητό από το σπίτι. Όμως, θα πρέπει οι γονείς να αναλάβουν τις ευθύνες τους. Εάν δεν μπορέσουν να μάθουν τα παιδιά τους να ακούν τις συμβουλές τους στη μικρή ηλικία, πώς θα μπορέσουν να διαχειριστούν τη δύσκολη εφηβεία;».

Γερό πρωινό, καλό ύπνο και κλειστή οθόνη υπολογιστή ή τηλεόρασης, συστήνει ο ομότιμος καθηγητής Ιατρικής ΕΚΠΑ και επικεφαλής Εδρας UNESCO στην εφηβική Υγεία Γεώργιος Χρούσος. Όπως αναφέρει μιλώντας στην «Κ», «ο σωστός ύπνος είναι πολύ σημαντικό για ένα παιδί. Πρέπει να πέφτει για ύπνο νωρίς ώστε να έχει τουλάχιστον ένα οκτάωρο ύπνου

μπροστά του πριν ξεκινήσει την ημέρα του, ενώ δεν θα πρέπει να πέφτει για ύπνο αμέσως μετά το δείπνο. Επίσης, πρέπει το παιδί να καταναλώσει ένα καλό πρωινό, αποφεύγοντας τα κατεργασμένα τρόφιμα, τα οποία έχει αποδειχθεί ότι είναι τοξικά και συμβάλλουν στην αύξηση του βάρους. Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει γάλα, ψωμί με λίγο βούτυρο και μαρμελάδα, ή και φρούτο. Είναι πολύ σημαντική για την υγεία του παιδιού και η τακτικότητα στα γεύματα και στον ύπνο. Να τρώνε τις ίδιες ώρες κάθε μέρα και να πέφτουν για ύπνο τις ίδιες ώρες κάθε μέρα», σημειώνει ο καθηγητής.

Οθόνες και μελατονίνη

Ο κ. Χρούσος εστιάζει και στο θέμα της χρήσης υπολογιστών και τηλεόρασης των παιδιών, συστήνοντας στους γονείς να κρατήσουν μακριά τα παιδιά τους από την οθόνη του υπολογιστή τις ημέρες του σχολείου και εάν αυτό δεν είναι εφικτό για τουλάχιστον δύο ώρες πριν από τον ύπνο. «Οι οθόνες εκλύουν ένα μπλε φως το οποίο κρατά τη μελατονίνη σε χαμηλά επίπεδα. Η μελατονίνη είναι η ορμόνη του «ύπνου». Αυξάνει λίγο πριν κοιμηθούμε και μειώνεται το πρωί. Βοηθάει με τον τρόπο αυτό στη ρύθμιση της νυχθημερίας. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι φτιαγμένος να «δουλεύει» καλύτερα τις πρωινές ώρες. Και το σχολείο είναι η δουλειά του παιδιού. Πρέπει, λοιπόν, το πρωί να μπορεί να αποδώσει και το βράδυ να ηρεμεί ώστε ο οργανισμός του να επιδιορθώσει τις φυσιολογικές βλάβες που έχουν υποστεί οι ιστοί κατά τη διάρκεια της ημέρας».