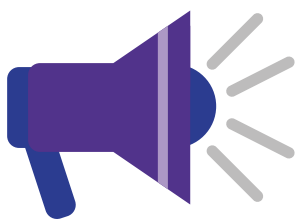


ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΜΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΠΟΙΚΙΛΙΑ & ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΦΑΙΝΥΛΚΕΤΟΝΟΥΡΙΑ

Η διατροφή του παιδιού σας θα πρέπει να περιλαμβάνει **ποικιλία** από φρούτα, λαχανικά, συγκεκριμένα δημητριακά χαμηλά σε πρωτεΐνη, ψωμί, μακαρόνια και άλλα αρτοσκευάσματα.



Είναι απαραίτητο να **ενημερώσετε το παιδί σας ήδη από μικρή ηλικία** για τη ξεχωριστή σημασία της διατροφής για μεταβολικά νοσήματα. Έτσι θα γνωρίζει τι μπορεί ή όχι να φάει, και θα ενημερώνει και τους γύρω του.

Παρότι τα επίπεδα πρωτεΐνης, πρέπει να παραμένουν χαμηλά, είναι σημαντικό **η διατροφή του παιδιού σας να είναι πλήρης και να καλύπτει τις αυξανόμενες ανάγκες** του σε θερμίδες.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ,

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ,

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, αποκτούν καλύτερη αντίληψη των γύρω τους και παρατηρούν τις διαφορές μεταξύ των ατόμων. Τα παιδιά με μεταβολικά νοσήματα μπαίνουν συχνά στον πειρασμό να δοκιμάσουν τροφές που δεν επιτρέπονται στο διαιτολόγιό τους. Αυτό συμβαίνει είτε διότι **θέλουν να έχουν τις ίδιες συνήθειες με τους φίλους τους**, είτε γιατί απλά **θέλουν να τραβήξουν την προσοχή**.

Τα παιδιά με μεταβολικό νόσημα δεν αισθάνονται διαφορετικά ή άρρωστα. Για το λόγο αυτό, ίσως αρνιούνται την ανάγκη να ακολουθούν μία συγκεκριμένη διατροφή, αφού δεν αντιλαμβάνονται άμεσα τα συμπτώματα της πάθησής τους.

Είναι απαραίτητο οι γονείς να υπενθυμίζουν στο παιδί τους, πως είναι υγιές ακριβώς γιατί τηρεί το πρόγραμμα της διατροφής του. Ακολουθώντας το **διαιτολόγιο, τη χρήση φόρμουλας και το υπόλοιπο πλάνο**, που τους παρέχει ο ιατρός τους, θα **μεγαλώσουν για να κάνουν όλα όσα επιθυμούν**.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ 8 ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ;

- 1** Δοκιμάστε **διαφορές επιλογές φόρμουλας**, αν ποτέ η κατανάλωσή της αποτελέσει πρόβλημα.
- 2** Ενθαρρύνετε το παιδί σας **να συμμετέχει στην προετοιμασία της φόρμουλας**, π.χ. καθοδηγείστε το στη χρήση της ζυγαριάς ή της μεζούρας.
- 3** Για το σχολείο, τοποθετείστε τη φόρμουλα σε **χρωματιστά μπουκάλια** ή δοκιμάστε **έτοιμες λύσεις φόρμουλας**.
- 4** Εμπλέξτε το παιδί σας στην επιλογή των γευμάτων. Αφήστε το **να επιλέξει τα σνακ** ή να **ετοιμάσει το μεσημεριανό του**.
- 5** Προσαρμόστε τα χαμηλά σε πρωτεΐνη γεύματα, στις **επιλογές της οικογένειας**. Έτσι το παιδί σας θα αισθανθεί πως το ενσωματώνετε στο οικογενειακό τραπέζι.
- 6** Προμηθεύστε τη **δασκάλα με λιχουδιές**, έτσι ώστε το παιδί σας **να έχει τη δική του επιλογή** σε περίπτωση γενεθλίων ή άλλης γιορτής.
- 7** Εμπλέξτε το παιδί σας στο **μέτρημα των γραμμαρίων πρωτεΐνης από φυσικές πηγές**, και παροτρύνετέ το να καταγράφει τις τροφές στο **διατροφικό ημερολόγιο**.
- 8** Ενημερώστε το παιδί σας για τη **σημασία της πρόσληψης φαινυλαλανίνης (PHE)**, βάσει των οδηγιών του ιατρού σας.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΕΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΠΕΙΝΑΕΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΓΕΥΜΑ;

Αν το παιδί σας συνεχίζει να πεινάει μετά από ένα γεύμα, **προσφέρετέ του επιλογές πολύ χαμηλές σε πρωτεΐνη**. Για περισσότερες ιδέες και προτάσεις συμβουλευτείτε τον ιατρό ή τον διαιτολόγο σας.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΕΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΔΕΝ ΠΙΝΕΙ ΤΗΝ ΦΟΡΜΟΥΛΑ;

Η εξειδικευμένη φόρμουλα για τις μεταβολικές παθήσεις είναι απαραίτητη τόσο για την ανάπτυξη και εξέλιξη του παιδιού, όσο και τήρηση των φυσιολογικών επιπέδων φαινυλαλανίνης (PHE) στο αίμα.

Το παιδί σας πρέπει να **καταναλώνει καθημερινά ολόκληρη την προτεινόμενη ποσότητα φόρμουλας**.



Μιλήστε με τον ιατρό ή το διαιτολόγο σας εάν δεν καταναλώνει την απαραίτητη δόση ιατρικής φόρμουλας. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για την πρόσληψη αυτής.

ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΖΗΤΟΥΝ ΛΥΣΗ!

Το παιδί σας αισθάνεται πιεσμένο από την ποσότητα φόρμουλας, που πρέπει να καταναλώσει σε κάθε γεύμα.

Δοκιμάστε να σπάσετε την ποσότητα σε 3 ή 4 μικρότερες μερίδες, που θα είναι πιο εύκολο να πιει.



Το παιδί σας δεν θέλει να πιει τη φόρμουλα κατά τη διάρκεια του γεύματος.

Δώστε του τη φόρμουλα στην αρχή του γεύματος, όταν πιθανά πεινάει περισσότερο.

Το παιδί σας δεν έχει όρεξη για τη φόρμουλα.

Μειώστε την πρόσληψη άλλων υγρών ή σνακ, και δώστε τη φόρμουλα πρώτη όταν το παιδί σας διψάει ή πεινάει.



Συνήθως στο παιδί σας αρέσει η φόρμουλα, φαίνεται όμως να έχει κουραστεί.

Δοκιμάστε να βάλετε τη φόρμουλα στη κατάψυξη, ξεπαγώστε ανακατέψτε, και δώστε του να τη φάει σαν παγωτό με το κουταλάκι. Ή σερβίρετε σε ένα καινούριο ποτήρι, που ανυπομονεί να χρησιμοποιήσει.

Στο παιδί σας δεν αρέσει η γεύση της φόρμουλας.

Μιλήστε με τον ιατρό ή το διαιτολόγο σας για το πως να δώσετε γεύση στη φόρμουλα. Συζητήστε μαζί τους άλλες εναλλακτικές λύσεις φόρμουλας.



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

ΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ

Το παιδί σας θα πρέπει να διαμορφώσει το ίδιο την άποψή του για τη διατροφή. Εξηγήστε στην **οικογένεια και σε φίλους**, πως θα πρέπει να έχουν **θετική προδιάθεση** για τη διατροφή του παιδιού σας.

ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΠΟΙΚΙΛΙΑ

Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει και αυτονομείται, ενδέχεται να εκφράσει εντονότερο τι του αρέσει και τι όχι. Επιτρέψτε **στο παιδί σας να συμμετέχει πιο ενεργά σε απλά βήματα προετοιμασίας του φαγητού**, κάνοντας τις δικές του διατροφικές επιλογές.

ΠΑΡΟΜΟΙΟ ΓΕΥΜΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Ενδεχομένως είναι αρκετά δύσκολο για ένα μικρό παιδί με μεταβολικό νόσημα να κατανοήσει γιατί το φαγητό του είναι διαφορετικό από των υπολοίπων. Όσο είναι εφικτό προσπαθήστε το **εξειδικευμένο γεύμα** του παιδιού σας να **μοιάζει με εκείνο της υπόλοιπης οικογένειας**. Για παράδειγμα εάν το μενού έχει κρέας με ρύζι, ετοιμάστε στο παιδί σας λαχανικά με ρύζι χαμηλό σε πρωτεΐνη.



ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΣΤΕ ΕΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Οι γονείς και τα αδέρφια αποτελούν θετικά πρότυπα για τα μικρά παιδιά. Προσπαθήστε **τρώτε συχνά όλοι μαζί**, αποφεύγοντας ερεθίσματα όπως η τηλεόραση. Η **χαλαρή ατμόσφαιρα** κατά τη διάρκεια των γευμάτων, τα μετατρέπει σε μία ευχάριστη οικογενειακή στιγμή.

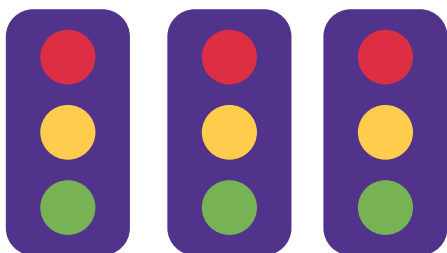


ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟΥΣ ΔΙΑΠΛΗΚΤΙΣΜΟΥΣ

Συχνά οι γονείς αγχώνονται όταν το παιδί τους δεν τρώει. Όμως **το παιδί το αφουγκράζεται**. Αυτό μπορεί να συμβεί ιδιαιτέρως όταν έχετε ξοδέψει πολύ χρόνο για να ετοιμάσετε το ξεχωριστό γεύμα χαμηλό σε πρωτεΐνη. Κάποια παιδιά αρνούνται να φάνε, καθώς γνωρίζουν πως μία τέτοια συμπεριφορά τραβάει την προσοχή. Δεν είναι **ποτέ καλή ιδέα να πιέσετε το παιδί σας** για να φάει. Συνεχίστε να του προσφέρετε **νέες επιλογές**, και **επιβραβεύστε το** όταν δοκιμάσει κάτι καινούριο

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΑ 'ΦΙΛΙΚΑ' ΤΡΟΦΙΜΑ

Το παιδί σας ενδέχεται να θέλει να δοκιμάσει κάποιο τρόφιμο, που δεν περιλαμβάνεται στο διαιτολόγιό του. Εκπαιδεύστε το παιδί σας για τις **επιτρεπόμενες επιλογές**, και ενθαρρύνετέ το να τις δοκιμάσει. Δώστε το **καλό παράδειγμα μαζί με όλα τα μέλη της οικογένειας**, καταναλώνοντας πολλά φρούτα και λαχανικά.



ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΟΥ 'ΦΩΤΕΙΝΟΥ ΣΗΜΑΤΟΔΟΤΗ'

Πολλοί γονείς χρησιμοποιούν το **παιχνίδι με το φωτεινό σηματοδότη** για να εξηγήσουν στα παιδιά τους ποιες **τροφές χαμηλές σε πρωτεΐνη** η επιτρέπονται και ποιες όχι.

Το παρόν έχει σαν σκοπό να βοηθήσει στη διαχείριση της διατροφής των ασθενών με PKU και σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστά τις οδηγίες του ιατρού ή του διαιτολόγου σας.

Τα ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΤΗΣ NUTRICIA είναι Τρόφιμα για Ειδικούς Ιατρικούς Σκοπούς για τη διατροφική διαχείριση ενδογενών μεταβολικών νοσημάτων και άλλων καταστάσεων που χρήζουν διατροφή χαμηλή σε πρωτεΐνη, και πρέπει να χορηγούνται υπό ιατρική παρακολούθηση.



Γραμμή φροντίδας:

από σταθερό τηλέφωνο **800 11 68600**
χωρίς χρέωση

από κινητό τηλέφωνο **210 6248 547**

www.nutricia-medical.gr



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

METABOLICS