**ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΟΙ Γ΄ ΕΞΑΜΗΝΟ**

**ΥΛΗ ΚΑΙ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2024**

**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΑΤΗΤΙΚΗΣ**

1. **Τι εννοούμε ισορροπημένη δίαιτα;**

Με τους όρους επαρκής και ισορροπημένη χαρακτηρίζεται εκείνη η δίαιτα, που προσφέρει: ¬ την απαραίτητη ενέργεια για τη διατήρηση σταθερού υγιούς βάρους. ¬ όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τις μεταβολικές διεργασίες, τη συντήρηση και αύξηση του οργανισμού. ¬ γευστική ικανοποίηση και πληρότητα.

1. **Τι ξέρετε για τον βασικό μεταβολισμό;**

Βασικός μεταβολικός ρυθμός Το ελάχιστο ποσό ενέργειας, που απαιτείται για τη διατήρηση του ανθρώπινου οργανισμού στη ζωή, δηλαδή για να επιτελεστούν οι βασικές του λειτουργίες (αναπνοή, καρδιακή λειτουργία, διατήρηση θερμοκρασίας κ.ά.). Ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMP) υπολογίζεται, όταν το άτομο αναπαύεται (δεν κοιμάται) σε περιβάλλον με κανονική θερμοκρασία και έχουν περάσει τουλάχιστον 12 ώρες από τη λήψη τροφής.

1. **Δείκτης μάζας σώματος: υπολογισμός και τιμές**

ο ΒΜΙ Υπολογίζεται από τον τύπο Βάρος σώματος σε κιλά/Ύψος (m2). Αποτελεί αδρό δείκτη του βάρους ως προς το ύψος χωρίς όμως να εξετάζει τη σύσταση του σώματος (ποσοστό μυϊκής μάζας, λίπους)

Φυσιολογικός ΒΜΙ 20-25, Υπέρβαρος ΒΜΙ =25-30, Παχύσαρκος ΒΜΙ=30-40, Νοσογόνος παχυσαρκίαΒΜΙ >40

1. **Τι πρέπει να προσέχει μια έγκυος στη διατροφή της;**

Η γυναίκα οφείλει να φροντίζει την υγεία της: α) αποφεύγοντας τις καταχρήσεις (αλκοόλ, κάπνισμα, καφεΐνη) β) διατηρώντας ένα υγιές σωματικό βάρος, με σωστή διατροφή και άσκηση, γ) αποκτώντας κατά την εγκυμοσύνη το απαραίτητο επιπλέον βάρος δ) να λαμβάνει συμπληρώματα σιδήρου, φυλλικού οξέος και ασβεστίου

Επιπλέον ενέργεια είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για να τις ανάγκες τις εγκυμοσύνης και της υγείας του εμβρύου (περίπου 300-500 θερμίδες επιπλέον).

1. **Διατροφή θηλάζουσας μητέρας**

Μία επαρκής και ισορροπημένη δίαιτα (πλούσια σε πρωτεΐνη, ασβέστιο, σίδηρο, ω3 λιπαρά και βιταμίνες) είναι απαραίτητη για την υγεία και αντοχή της θηλάζουσας

♦ καθώς πρέπει να αναπληρώσει τα αποθέματα θρεπτικών συστατικών, που εξαντλήθηκαν κατά την εγκυμοσύνη,

♦ αλλά και να παράγει επαρκώς μητρικά γάλα, εξασφαλίζοντας τη σωστή ανάπτυξη του βρέφους. Οι συστάσεις για τις ενεργειακές ανάγκες κατά το θηλασμό αναφέρουν επιπλέον διαιτητική πρόσληψη 500 θερμίδων την ημέρα σε σχέση με τις γυναίκες που δε θηλάζουν.

1. **Ποιοι οι βασικοί άξονες στη διατροφή του βρέφους;**

Εκτός από την ικανοποίηση των διατροφικών απαιτήσεων, σ’ αυτή την ηλικία η καθημερινή διατροφή θα πρέπει επίσης να προσφέρει: ¬ Τρόφιμα σε τέτοια μορφή, που να συμβαδίζουν με τις δυνατότητες του βρέφους. ¬ Εμπειρίες νέων γεύσεων με τη σταδιακή εισαγωγή ποικιλίας τροφίμων. ¬ Ενίσχυση του δεσμού μεταξύ γονέων και βρέφους.