

Δημιουργικές γιορτές με άσκηση και σωστή διατροφή

Η σημασία της υγιεινής διατροφής για τα παιδιά έχει διπλή αξία στις γιορτές. Γιατί; Απλά επειδή οι συνήθειες που θα αποκτήσουν μικρά θα τα συντροφεύουν σε όλη τους την ζωή. Ακολουθεί ένα πολύ χρήσιμο άρθρο από το ΕΥΖΗΝ που δίνει συμβουλές για Δημιουργικές γιορτές με άσκηση και σωστή διατροφή!



Τα Χριστούγεννα έφτασαν και για τα παιδιά αυτές είναι οι καλύτερες ημέρες του χρόνου! Τα σχολεία κλείνουν και τα παιδιά περιμένουν με ανυπομονησία τα δώρα που θα τους φέρει ο Άγιος Βασίλης, τις βόλτες, τα φώτα, τα πανύψηλα χριστουγεννιάτικα δέντρα και το στολισμό στο σπίτι αλλά και σε ολόκληρη την πόλη.

Κατά τη διάρκεια των διακοπών, τα παιδιά έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο, τον οποίο όμως καλό θα ήταν να μην τον περάσουν παρέα με την τηλεόραση ή τον υπολογιστή, καταναλώνοντας ποσότητες μελομακάρων και κουραμπιέδων! Αξιοποιήστε τα φετινά Χριστούγεννα, για να περάσετε εποικοδομητικό χρόνο με τα παιδιά σας, οργανώνοντας δραστηριότητες που θα σας προσφέρουν διασκέδαση, αλλά και ευεξία.

1. Φροντίστε να μην βγουν τα παιδιά σας από το καθημερινό τους πρόγραμμα. Διατηρήστε τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και κατά τη διάρκεια των γιορτών. Μπορεί τα σχολεία να μην λειτουργούν, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι το παιδί σας θα πρέπει να αλλάξει τελείως το καθημερινό διατροφικό του πλάνο ή να παραλείψει την κατανάλωση σημαντικών γευμάτων, όπως π.χ. το πρωινό ή τα ενδιάμεσα σνακ.

2. Προτρέψτε τα παιδιά σας να απολαύσουν τα γλυκά με μέτρο. Μπορεί να είναι δύσκολο να τα

πείσετε να αποφύγουν την κατανάλωση γλυκών, ωστόσο υπάρχουν διάφορες πρακτικές για να ελέγξετε με ενδεδειγμένο τρόπο την κατανάλωσή τους. Μπορείτε για παράδειγμα να βάλετε ένα όριο στον αριθμό των γλυκών που θα καταναλώσουν ή να φροντίσετε να καταναλώνουν κάποιο γλυκό ως μέρος του απογευματινού σνακ, και όχι οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, ή επιπρόσθετα με το γεύμα ή το δείπνο.

3. Αποφύγετε τις υπερβολές στο γιορτινό τραπέζι. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια ισορροπημένη διατροφή για εσάς και τα παιδιά σας. Φροντίστε να υπάρχει στο τραπέζι ποικιλία λαχανικών και περιορίστε τα ορεκτικά και συνοδευτικά πιάτα. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά σας θα έχουν ποικιλία στη διατροφή τους και θα νιώσουν το αίσθημα του κορεσμού χωρίς να κάνουν διατροφικές υπερβολές.

4. Ασκηθείτε διασκεδάζοντας! Υπάρχει πλήθος δραστηριοτήτων που μπορείτε να κάνετε μαζί με τα παιδιά σας, ιδιαιτέρως τις ημέρες των γιορτών. Κάντε τις εορταστικές σας αγορές περπατώντας και περιπλανηθείτε όλοι μαζί στους στολισμένους δρόμους της πόλης ή κάντε όμορφους περιπάτους στη φύση! Μπορείτε επίσης να κάνετε μαζί με τα παιδιά σας κάποιο χειμερινό άθλημα, όπως πατινάζ ή σκι.

5. Ενθαρρύνετε τις δραστηριότητες συμμετέχοντας από κοινού με τα παιδιά σας: Ακόμα και στην περίπτωση που θα περάσετε τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο σας στο σπίτι με τα παιδιά, δεν χρειάζεται να είναι στον καναπέ του σαλονιού... Μπείτε μαζί στην κουζίνα και δημιουργήστε χριστουγεννιάτικα πιάτα και γλυκά. Συζητήστε για τις γιορτές, διαβάστε βιβλία, φτιάξτε μαζί εύκολα δώρα, όπως χειροποίητες κατασκευές και ευχετήριες κάρτες για να τα προσφέρετε στους αγαπημένους σας ανθρώπους, βάλτε μουσική και χορέψτε στους εορταστικούς ρυθμούς.

Πηγή: [EYZHN](#) (Εθνική Δράση Υγείας για τη ΖωΗ των Νέων)

Το Ε.Υ.ΖΗ.Ν. (Εθνική δράση Υγείας για τη ΖωΗ των Νέων) είναι ένα πρόγραμμα του Υπουργείου Παιδείας που σχεδίασε και υλοποιεί το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Κύριος στόχος του προγράμματος είναι η διασφάλιση της υγείας των παιδιών μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Το Πρόγραμμα με συγκεκριμένες ενέργειες παρεμβαίνει στην καθημερινότητα της ελληνικής οικογένειας, του σχολείου και του συνόλου της κοινωνίας, παρέχοντας, μεταξύ άλλων, διαρκή συμβουλευτική ενημέρωση σε θέματα διατροφής, ανάπτυξης και σωματικής δραστηριότητας.