

Οι 10 πιο βασικοί κανόνες υγείας για το παιδί



<http://www.mamamia.gr/ygeiakaidiatrofh/ygeia/item/2007-Oi-10-pio-basikoi-kanones-ygeias-gia-to-paidi>

Απλές καθημερινές αλλά πολύ πρακτικές συμβουλές των ειδικών για να εξασφαλίσουμε καλή υγεία στα παιδιά μας από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους!

Όπως όλοι οι γονείς θέλουμε τα παιδιά μας να είναι γερά και χαρούμενα! Να ποια είναι τα πιο απλά αλλά και αποτελεσματικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε κάθε μέρα για να τα βοηθήσουμε να παραμείνουν υγιή και να αποκτήσουν καλέ συνήθειες για το μέλλον!

- Όταν το παιδί γυρίζει από το σχολείο ή τον παιδικό σταθμό είναι σημαντικό να το μάθουμε να **πλένει αμέσως τα χέρια και τη μύτη**.

- Αδειάζουμε το δωμάτιο του από τα περιττά παιχνίδια και πράγματα που είναι **εκτεθειμένα στη σκόνη** που το εκθέτει καθημερινά στον κίνδυνο να αναπτύξει αλλεργίες.

- Καλό και χρήσιμο είναι να αποφύγουμε τα **βαριά χαλιά** και να προτιμούμε κάτι ελαφρύ που μπορεί να τινάζεται εύκολα και να πλυθεί αρκετές φορές στη διάρκεια του χειμώνα.

- Διώχνουμε τα **μαλλιαρά κουκλάκια** -κυρίως από το κρεβάτι του γιατί συνήθως κοιμάται κολλώντας τα στο προσωπάκι του. Αν έχει τρελή αδυναμία σε κάποιο από αυτά, μπορούμε να του το αφήσουμε, αρκεί να το πλένουμε κάθε βδομάδα και μην επιτρέπουμε να κοιμάται έχοντάς του στην αγκαλιά του. Για να πείσουμε το παιδί να μην το παίρνει μαζί στον ύπνο, μπορούμε να επινοήσουμε μια σχετική ιστορία που να ταιριάζει στην προσωπικότητα του!

Αφήνουμε το παιδί να συμμετέχει στο μαγείρεμα και την ετοιμασία του φαγητού ώστε να νιώσει ότι είναι κάτι που το αφορά. Και βέβαια ακολουθούμε τους βασικούς κανόνες της **μεσογειακής διατροφής** που είναι η ιδανική για μικρούς και μεγάλους.

- Δεν βάζουμε στα ντουλάπια και το ψυγείο μας **βιομηχανοποιημένα τρόφιμα** που περιέχουν δεκάδες συντηρητικά ,πρόσθετα αρώματα και χημικά. Αντί γι' αυτά προτιμάμε πιο παραδοσιακές λιχουδιές, όπως παστέλι, λουκούμι, σπιτική τυρόπιτα κ.λπ..

- Δίνουμε στο παιδί να καταλάβει ότι σε ό,τι αφορά τη διατροφή του, η διαδικασία που εγγυάται **το ιδανικό αποτέλεσμα έχει ένα σχετικό κόπο** (π.χ. είναι πιο χρονοβόρο αλλά και πιο χρήσιμο να στύψουμε ένα φυσικό χυμό από ό,τι να τον σερβίρουμε από το κουτί).

- Αποφεύγουμε το εντελώς το κάπνισμα! Διαφορετικά, εκθέτουμε το παιδί μας όχι μόνο στους κινδύνους του **παθητικού καπνίσματος** αλλά και στο λεγόμενο «κάπνισμα από τρίτο χέρι» που αφορά την απορρόφηση του καπνού από όλα τα στοιχεία στο χώρο και έχει βρεθεί ότι είναι υπεύθυνο για μεταλλάξεις στο DNA.

- Όταν το παιδί ροχαλίζει πολύ έντονα, κάνει άπνοιες στον ύπνο ή δεν απαντάει άμεσα όταν του μιλάμε πρέπει να το δει ωτορινολαρυγγολόγος, συμβουλεύει η [Ανατολή Παταρίδου – Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής & Τραχήλου](#). Κάποια παιδιά που αρρωσταίνουν συχνά με **λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού** χρειάζονται χειρουργείο. Μόνο ένας ειδικευμένος γιατρός μπορεί να μας καθοδηγήσει.

- Κάθε παιδί έχει ως κύριο **πρότυπο** τους γονείς του! Δείξτε του με το παράδειγμά σας ότι η άθληση, η σωστή διατροφή και ο καλός ύπνος είναι πολύ σημαντικά στοιχεία για την καλή υγεία.

Με τη συνεργασία της Ανατολής Παταρίδου – Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής & Τραχήλου.