

Υγιεινά σνακ για παιδιά

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Η διατροφή στην παιδική ηλικία απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να επαρκεί να καλύψει τις αυξημένες ανάγκες του οργανισμού σε όλα τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά. Ο μικρός οργανισμός χρειάζεται ενέργεια, πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία για την καθημερινή του ανάπλαση αλλά και για τη διατήρηση των βασικών λειτουργιών του σώματος.

Επίσης αυξημένες είναι οι απαιτήσεις του σώματος όταν το παιδί αθλείται οπότε και είναι καλό να έχει επαρκείς ποσότητες θρεπτικών συστατικών για καθημερινή χρήση, αλλά να έχει και αυξημένα αποθέματα για όσα συστατικά είναι αυτό εφικτό.



Το διαιτολόγιο του παιδιού πρέπει να περιλαμβάνει καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς το ασβέστιο είναι σημαντικός παράγοντας ανάπτυξης. Αυτό σημαίνει δύο με τρεις μερίδες γάλα ή γιαούρτι ή τυρί ή παγωτό ή κρέμα. Επίσης απαραίτητα είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Όσον αφορά στα φρούτα, δύο με τέσσερα φρούτα είναι συνήθως αρκετά, αρκεί να χαρακτηρίζονται από ποικιλία και να είναι εποχής, είτε ωμά είτε πολτοποιημένα ή ως χυμό ή κομπόστα. Όσον αφορά στα λαχανικά, μια μικρή μερίδα σαλάτα σε κάθε γεύμα είναι ιδανική ποσότητα για ένα παιδί, είτε ωμή σαλάτα, είτε μαγειρεμένα λαχανικά. Στο διαιτολόγιο δε πρέπει να ξεχάσουμε να προσθέσουμε τα όσπρια μία με δύο φορές την εβδομάδα, ενώ θα ήταν καλό να χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο σε όλες τις χρήσεις. Το ψάρι αρκεί να καταναλώνεται δύο φορές την εβδομάδα, μία με τρεις φορές το κρέας και το κοτόπουλο και βέβαια τέσσερα με πέντε αυγά την εβδομάδα, που αποτελούν πλούσια πηγή θρεπτικών συστατικών.

Παρακάτω διαβάστε μερικές προτάσεις για υγιεινά σνακ για τα παιδιά σας τόσο για το σπίτι όσο και για το σχολείο και αποφύγετε τις ανθυγιεινές επιλογές που γεμίζουν με λίπος και θερμίδες το σώμα τους και συμβάλλουν στην ανάπτυξη της παιδικής παχυσαρκίας.



Περιεχόμενα

Άρθρα

Υγιεινά σνακ για παιδιά

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc

*Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου*

[σελ. 1]

Οζίδια του θυρεοειδούς

Σταύρος Καρακόζης, MD

*Διευθυντής Γενικός Χειρουργός,
Ευρωκλινική Αθηνών*

[σελ. 3]

Don't forget

[σελ. 2]

Συνταγή του μήνα

[σελ. 3]

Απαιτείται αρκετή φαντασία και ελάχιστος χρόνος προετοιμασίας για να έχετε μια πληθώρα επιλογών που θα ξετρελάνουν τα παιδιά σας και ίσως και εσάς.

- ✓ Φτιάξτε δύο μικρές ομελέτες από δύο αυγά και γεμίστε ανάμεσα με μια κουταλιά της σούπας κρεμμώδες τυρί και μια φέτα γαλοπούλα ή κοτόπουλο ή ζαμπόν χαμηλών λιπαρών
- ✓ Σε ένα μικρό μπολ βάλτε 100γρ γιαούρτι χαμηλών λιπαρών (½ κεσεδάκι) και ρίξτε από πάνω μια κουταλιά της σούπας μέλι και μια κουταλιά της σούπας ξηρούς καρπούς άψητους και ανάλατους
- ✓ Ψήστε στο φούρνο μια πατάτα σε μικρά πατατάκια και συνοδέψτε τα με ½ τοστ (μια φέτα ψωμί, μια φέτα τυρί, ντομάτα και λίγη μαγιονέζα light)
- ✓ Φτιάξτε ένα μίνι σάντουιτς με τόνο σε νερό ή αυγό σε μια μικρή αραβική πίτα
- ✓ Σε ζεστό σπιτικό ποπ κορν τρίψτε λίγη παρμελάζα
- ✓ Αλοιψτε λίγο φυστικοβούτυρο σε φέτες φρεσκοκομμένου μήλου
- ✓ Ψήστε μια μικρή βάφλα ολικής αλέσεως και γεμίστε τη με γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
- ✓ Σε ένα μικρό μπολ βάλτε 100γρ γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με 3 κ.σ. δημητριακά και μια ψιλοκομμένη μπανάνα
- ✓ Κόψτε sticks καρότου ή αγγουριού, αλοιψτε τα με φυστικοβούτυρο και συνοδέψτε με σταφίδες
- ✓ Γεμίστε μια μικρή κυπριακή πίτα με γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, μικρές φέτες μήλου και λίγη κανέλλα
- ✓ Σε ένα σακουλάκι για σάντουιτς, βάλτε μπουκίτσες δημητριακών με ξηρούς καρπούς και σταφίδες ή ξερά δαμάσκηνα
- ✓ Ψήστε μια μικρή πατάτα με τη φλούδα της, ανοίξτε τη στη μέση και γεμίστε τη με τσένταρ, κόψτε τη σε μικρά κομμάτια ώστε να είναι εύκολο σνακ



Don't forget...

16/10/11

Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής

22/10/11

Επιστημονική Ημερίδα με θέμα:
**«Μαστός Το Αρχαιότερο
Σύμβολο της Γυναίκας
στο Σύγχρονο Κόσμο του
Διαδικτύου»,**

Αίγλη Ζαππείου

<http://www.bestrong.org.gr/el/bestrong/ournews/announcements/?nid=1526>

Οζίδια του θυρεοειδούς

Σταύρος Καρακόζης, MD

Διευθυντής Γενικός Χειρουργός,
Ευρωκλινική Αθηνών



Τα οζίδια του θυρεοειδούς είναι σχετικά συχνά και παρατηρούνται έως και στο 25% των ανθρώπων.

Συνήθως διαπιστώνονται, είτε από

τον ίδιο τον ασθενή, είτε από το γιατρό του, κατά την ψηλάφηση του λαιμού για αδένες.

Ωστόσο, τα περισσότερα οζίδια του θυρεοειδούς ανευρίσκονται με το υπερηχογράφημα.

Όταν διαπιστωθεί ένα οζίδιο στο θυρεοειδή αδένα, ο γιατρός συστήνει ορισμένες εξετάσεις, όπως η μέτρηση των ορμονών T3, T4, TSH του αίματος και του υπερηχογράφημα.

Περίπου στο 5-10% των ασθενών τα οζίδια του θυρεοειδούς είναι κακοήθη (καρκίνος). Η παρουσία πολλών οζιδίων στο θυρεοειδή αδένα μειώνει την πιθανότητα να περιέχει κάποιο από αυτά καρκινικά κύτταρα. Τα οζίδια του θυρεοειδούς στους ηλικιωμένους, στα παιδιά και στους άνδρες θεωρούνται πιο ύποπτα να είναι κακοήθη από ότι στις γυναίκες. Ο γιατρός χρησιμοποιεί διάφορες ειδικές εξετάσεις για να ελέγξει εάν το οζίδιο είναι καρκίνος ή όχι:

- ✓ Το σπινθηρογράφημα του θυρεοειδούς δείχνει το σχήμα, το μέγεθος και τη λειτουργία του αδένα και των οζιδίων αυτού, χρησιμοποιώντας ελάχιστες ποσότητες ραδιοφαρμάκου, όπως το ιώδιο. Εφόσον το οζίδιο προσλαμβάνει το ραδιενεργό ιώδιο χαρακτηρίζεται ως «θερμός όζος» και είναι σχεδόν πάντα καλοήθης. Στην αντίθετη περίπτωση, δηλαδή όταν το οζίδιο προσλαμβάνει ελάχιστα ή καθόλου το ραδιοφάρμακο σε σχέση με τον υπόλοιπο θυρεοειδή, τότε ονομάζεται «ψυχρός όζος». Οι ψυχροί όζοι του θυρεοειδούς μπορεί να είναι ή και να μην είναι κακοήθεις.
- ✓ Η παρακέντηση δια λεπτής βελόνης του οζιδίου του θυρεοειδούς παρέχει τη δυνατότητα για μικροσκοπική εξέταση (βιοψία). Με τη μέθοδο αυτή μπορούμε να καθορίσουμε με ακρίβεια 90% την πιθανότητα καρκίνου στο οζίδιο.

Εφόσον με τις παραπάνω εξετάσεις θεωρήσουμε ότι το οζίδιο είναι καλοήθης, τότε ο ασθενής παρακολουθείται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Επίσης λαμβάνει την ορμόνη του θυρεοειδούς ως θεραπεία καταστολής του οζιδίου. Σε λίγες περιπτώσεις το οζίδιο συνεχίζει να αυξάνει σε μέγεθος ή προκαλεί αίσθημα πίεσης στο λαιμό, οπότε και αφαιρείται.

Η διάγνωση του καρκίνου του θυρεοειδούς δεν πρέπει να μας φοβίζει αφού δεν έχει καμιά σχέση με τον καρκίνο σε κάποιο άλλο μέρος του σώματός μας. Η πρόγνωση του καρκίνου του θυρεοειδούς είναι εξαιρετικά καλή επειδή θεραπεύεται οριστικά με τη χειρουργική επέμβαση από τον ειδικό χειρουργό θυρεοειδούς. Στην εγχείρηση αφαιρείται όλος ο θυρεοειδής αδένας καθώς και όσοι λεμφαδένες της περιοχής παρουσιάζονται διογκωμένοι. Με την πρόοδο της χειρουργικής επιστήμης, η αφαίρεση του θυρεοειδούς αποτελεί μια απλή επέμβαση, εξαιρετικά ασφαλής και γίνεται διαμέσου μιας πολύ μικρής τομής, με γενική ή τοπική αναισθησία. Ο ασθενής έχει ελάχιστο πόνο και παραμένει στο νοσοκομείο λιγότερο από 24 ώρες. Επιπλέον, στην περίπτωση καρκίνου του θυρεοειδούς, έξι εβδομάδες μετά την εγχείρηση χρησιμοποιούμε ραδιενεργό ιώδιο για να καταστρέψουμε τυχόν εναπομείναντα καρκινικά κύτταρα. Όλοι οι ασθενείς που χειρουργούνται για οζίδιο θυρεοειδούς οφείλουν να λαμβάνουν φάρμακο με την ορμόνη του θυρεοειδούς δια βίου.

Συνταγή του μήνα:

ΡΟΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υλικά για 1 άτομο

- 150γρ φιλέτο σνίτσελ κοτόπουλο
- 40 γρ τυρί κασέρι
- 1 κ.σ. πράσινη πιπεριά σε λωρίδες
- 1 κ.σ. φρέσκο μανιτάρι σε φέτες
- 1 κ.σ. ντομάτα ψιλοκομμένη
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Μαύρο πιπέρι
- Ρίγανη
- 1 κ.σ. μουστάρδα

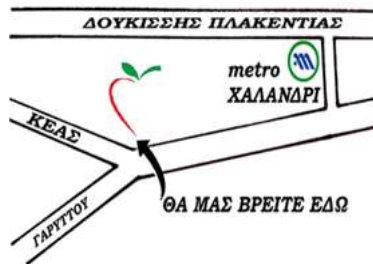
Εκτέλεση

Παίρνετε σνίτσελ κοτόπουλο φιλέτο. Κόβετε το τυρί σε κομμάτια σα sticks. Τυλίγετε το κοτόπουλο γύρω από το τυρί, χωρίς να ξεχνάτε να βάζετε τα λαχανικά, δηλαδή τα μανιτάρια, την πράσινη πιπεριά πράσινη, τη ντομάτα τη ψιλοκομμένη. Επίσης προσθέτετε τα μπαχαρικά, τα μυρωδικά και τη μουστάρδα κατά τη διάρκεια του τυλίγματος. Τα ρολάκια τα τυλίγετε με μεμβράνη σφικτά και τα δένετε στις άκρες σα καραμελίτσες. Τα βράζετε για λίγα λεπτά ώσπου να ασπρίσει το κρέας και μετά αφαιρείτε τη μεμβράνη και τα ψήνετε στο φούρνο. Σερβίρονται ζεστά.



Το Διαιτολογικό γραφείο λειτουργεί καθημερινά,
στην οδό Κέας 69 & Γαρυπτού 71Α, 1^{ος} όροφος,
στο Χαλάνδρι.

Για ραντεβού μπορείτε να τηλεφωνείτε στα τηλέφωνα:
210 63 98 905 και 693 80 95 550



Don't forget... next month

19/11/11 : 18:30

Επιστημονική Ημερίδα με θέμα:

«Δίαιτα, Άσκηση και Μεταβολισμός: μάθε πως να θωρακίζεις την υγεία σου»

Κέντρο Νεότητας Χαλανδρίου (Δαναΐδων και Αντιγόνης)

Οργανωτική Επιτροπή:

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

Ιωάννης Λαδόπουλος

Ιατρός, Πρόεδρος Οργανισμού Κοινωνικής Προστασίας και Αλλυλεγγύης
Ν.Π.Δ.Δ.



Κέας 69 & Γαρυπτού 71Α, Χαλάνδρι 15234
Web: www.clinicaldietitian.gr

• Τηλ: 210 63 98 905 – Κιν: 693 80 95 550
• E-mail: info@clinicaldietitian.gr