

Πώς μπορούμε να βεβαιωθούμε πως τα παιδιά με δυσφαγία λαμβάνουν αρκετά θρεπτικά συστατικά

Όταν τα παιδιά ακολουθούν κάποια συγκεκριμένη δίαιτα (πουρέ, μαλακή) λόγω δυσφαγίας είναι σημαντικό:

- ✓ Να τρώνε φαγητό από διάφορες ομάδες τροφίμων για να καλύψουν τις θρεπτικές τους ανάγκες. Είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε διατροφολόγο, σχετικά με τις θρεπτικές ανάγκες τους παιδιού σας και τις ομάδες τροφίμων
- ✓ Να παίρνουν μικρά γεύματα συχνά, κυρίως αν δεν μπορούν να καταναλώσουν ικανοποιητική ποσότητα γεύματος, με βάση την ηλικία τους
- ✓ Γίνετε δημιουργικοί! Μπορείτε να τοποθετήσετε διάφορα φαγητά στο blender, ώστε να δώσετε στο παιδί σας ένα θρεπτικό γεύμα. Μην ξεχνάτε να βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν παραμείνει μικρά κομματάκια φαγητού στον πουρέ
- ✓ Σερβίρετε ζεστά αλλά και κρύα γεύματα, ώστε να δίνετε στο παιδί σας φαγητά με διάφορες θερμοκρασίες και παράλληλα να αποφύγετε τροφικές δηλητηριάσεις.

Ομάδα Λογοθεραπευτών
Ειδικού Σχολείου «Ευαγγελισμός»

Thickit.com, 22 Μαρτίου 2020

