

Dr ELENI P. ANDREOU B.Sc (Hons), CPD, DProf., RD,LD
Registered Clinical Dietitian, Nutritionist
(Active CyDA, ADA, AODA Member)
48 Themistokli Dervi Str., Off. 207
Athenitis Centennial Bldg, 1066 Nicosia-Cyprus
Tel. Of. 22452288/9 - Fax: 22452292
E-mail: eandreu@eleniandreu.diet



Δρ ΕΛΕΝΗ Π. ΑΝΔΡΕΟΥ, B.Sc (Hons), CPD, DProf., RD,LD
Εγγεγραμμένη Κλινική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος
(Ενεργό Μέλος Σ.Δι.Κυ, ADA, AODA)
Θεμιστοκλή Δέρβη 48, Γρ. 207
1066 Λευκωσία - Κύπρος
Τηλ. Γρ. 22-452288/9 - Φαξ: 22-452292
E-mail: eandreu@eleniandreu.diet

Δρ Ελένη Ανδρέου, RDN, LD
Κλινική Διαιτολόγος
Πρόεδρος MAZI



Χριστουγεννιάτικες Γιορτές και Υγιεινή Διατροφή

Η διατροφή μας αυτές τις μέρες χαρακτηρίζεται από πολλά γλυκά, σοκολάτες, φρέσκες κρέμες, κόκκινο κρέας κ.λ.π. Και παρ' όλες αυτές τις καταχρήσεις μπορεί η διατροφή αυτών των ημερών να είναι και ελλιπές κυρίως σε φυτικές ίνες, κάλλιο, ασβέστιο και αν μετατρέψουμε αυτές τις θρεπτικές ουσίες σε ομάδες τροφών η διατροφή μας θα είναι ελλιπές σε φρούτα/λαχανικά και γάλα. Αυτά δεν συμβαίνουν μόνο τις μέρες των γιορτών αλλά και κατά την προετοιμασία αυτών όπου ο ρυθμός της ζωής επιταχύνεται ακόμα περισσότερο με ψώνια, τα μαγειρέματα, το στόλισμα του σπιτιού, τις γιορτές των παιδιών, τα πάρτι.

Πως αλλοιώνεται η διατροφή μας σε τέτοιες περιπτώσεις;

- Με το να μεταπηδούμε γεύματα για να τα προλάβουμε όλα.
- Να τρώμε κάτι στο πόδι (τυρόπιτα, σοκολάτα, χάμπουργκερ με πατατάκια).
- Να προετοιμάζουμε και να δοκιμάζουμε τα χριστουγεννιάτικα εδέσματα.

Tips Σωστής Διατροφής για τα Χριστούγεννα

- Μην πηγαίνετε για ψώνια πεινασμένοι (είτε για τρόφιμα ή για δώρα). Αν είστε στον μπακάλη πιθανόν να αγοράσετε πράγματα που δεν χρειάζεστε και πράγματα πλούσια σε θερμίδες και λίπος. Και το χειρότερο θα τα καταναλώσετε αυτά σε μεγάλες ποσότητες και σε χρόνο ρεκόρ. Αν δε, ψωνίζετε τα Χριστουγεννιάτικα σας δώρα και είστε πεινασμένος πιθανόν να σταματήσετε κάπου για ένα snack και θα παραγγείλετε συνήθως κάτι “μαλακό” και “πλούσιο σε λίπος” (αυτά θέλει η ψυχολογία της θρέψης ότι γίνεται σε περιπτώσεις πείνας και άγχους-άγχος να τα προλάβουμε όλα).
- Αντικαταστήστε ή συμπληρώστε τα μολ με σοκολατάκια και ξηρούς καρπούς που υπάρχουν πληθώρα στο σπίτι με παστά φρούτα, κράκερ χωρίς λίπος.
- Διατηρείστε ένα ημερολόγιο με το να καταγράφετε τι τρώτε και αν μια μέρα έγινε κατάχρηση μπορείτε να προσέχετε περισσότερο την επόμενη. Επίσης, αν μπορείτε να αναγνωρίσετε από αυτά που τρώτε τις έξι ομάδες τροφών (φρούτα, λαχανικά,



γάλα, ψωμί-δημητριακά, κρέας, λάδι και τα ισοδύναμα τους) θα μπορείτε να προβλέψετε για τυχόν ελλείψεις.

- Γνωρίστε τα υλικά σας και κάντε τις κατάλληλες αντικαταστάσεις (που θα δούμε πιο κάτω).

Επίσης, για εσάς που προσέχετε το λίπος, προσέξτε το κρυφό λίπος: στα γλυκά, σοκολάτες, κουραμπιέδες, σάλτσες. Εσείς που προσέχετε την χοληστερόλη του αίματος προσοχή στις φυτικές εξαιρέσεις των κορεσμένων λιπιδίων (που οδηγούν σε ψηλά επίπεδα χοληστερόλης) φοινικέλαιο-φοινίκια, ινδοκάρυδο, κακάο.

- Παραγγείλετε σαλάτα για πρώτο πιάτο και προτιμάτε το συνοδευτικό του κύριου σας γεύματος να είναι πατάτα οφτή ή ρύζι αχνιστό ή χόρτα βραστά. Μην προσθέτετε βούτυρο στο ψωμί σας.



Ο Δεκάλογος των Χριστουγέννων

- 1 Αφαιρέστε το λίπος από την γαλοπούλα και ψήστε την καλυμμένη με νερό ή χυμό πορτοκάλι ή γάλα - αποβουτυρωμένο. Προτιμάτε τα της σχάρας, βραστά ή στον φούρνο.
2. Τρώτε μπόλικά λαχανικά ωμά ή ψημένα με τα γεύματά σας.
3. Αποφύγετε τα παχυντικά συνοδευτικά όπως πατάτες τηγανιτές ή με σάλτσες μακαρόνια ή πιλάφια με κρέμες και προτιμάτε τα χόρτα τα βραστά ή ρύζι αχνιστό ή πατάτες οφτές.
4. Δοκιμάστε μόνο ένα είδος από τα γλυκά - επιδόρπιο και σε πολύ μικρή ποσότητα και ικανοποιήστε την πείνα σας για γλυκό με φρούτο, φρουτοσαλάτα ή παστά φρούτα.
5. Αποφύγετε τους ξηρούς καρπούς και αντικαταστήστε τους με pop - corn σέλινο, καρότο με λεμόνι.
Να θυμάστε ότι : 2 καρύδια = 6 αμύγδαλα = 10 φιστίκια = 45 θερμίδες και 5 γρ λίπους.
6. Αποφύγετε τις σαλάτες με σάλτσες ή μαγιονέζα με μακαρόνια ή ψαρικά αφού θα περιλάβετε στο γεύμα σας αυτές τις ομάδες τροφών από άλλα φαγητά του ίδιου τραπέζιού.



7. Ποτέ μην μείνετε όλη μέρα νηστικοί για να φάτε δήθεν όταν βγείτε έξω, γιατί αυτό θα σας κάνει να φάτε λαίμαργα και σε μεγάλες ποσότητες.
8. Μασάτε την τροφή σας καλά και αργά και τρώτε μικρά και συχνά γεύματα για να διατηρείτε το αίσθημα του κορεσμού.
9. Χρησιμοποιήστε στις συνταγές σας παστά φρούτα, χυμό ή πολτό φρούτου αντί ζάχαρη ή γλυκά.
10. Αποφύγετε την κατάχρηση αλκοόλ
Μην ξεχνάτε 1½ φλ. μύρα – 150 θερμίδες
½ φλ. σαμπάνια – 85 θερμίδες
1 φλ. τζιν και τόνικ – 155 θερμίδες
1 φλ. μαργαρίτα – 300 θερμίδες
1/4 φλ. ούισκι – 131 θερμίδες
½ φλ. κρασί – 85 θερμίδες
½ φλ. κρασί (γλυκό) – 140 θερμίδες

(οι πιο πάνω ποσότητες αποτελούν μια μερίδα αλκοόλ)

Σύμφωνα με διεθνές προδιαγραφές οι συνιστάμενες ποσότητες για αλκοόλ είναι:

- 1 μερίδα αλκοόλ ανά ημέρα για την γυναίκα
- 2 μερίδες αλκοόλ ανά ημέρα για τον άντρα



ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΣ

Η ιδεώδης εικόνα για την Παραμονή Πρωτοχρονιάς είναι ένα ζεστό δωμάτιο με τζάκι με γιορτινή μουσική και αγαπημένα πρόσωπα. Παντού υπάρχουν πλουσιοπάροχα φαγητά και ποτά και με την αναμονή του καινούργιου χρόνου η κάθε παρέα βρίσκει τους δικούς της τρόπους για να περάσει η ώρα. Παντού βλέπουμε μπολ με ξηρούς καρπούς, παστά φρούτα, γλυκά. Ένα κοινό στοιχείο για όλα αυτά είναι οι πολλές θερμίδες και το λίπος που περιέχουν.



Για να μετανιώσουμε την επόμενη για τυχόν λαιμαργίες σας δίνουμε τις θερμίδες και πως μπορείτε να τα ανταλλάξετε χωρίς ενοχές με τις ημερήσιες σας επιτρεπόμενες ποσότητες:

1φλ. αμύγδαλα	836kcal	6 αμύγδαλα = 1κ/κι λάδι
1φλ. κάστανα	350 kcal	5-6 κάστανα = 1σλ. Ψωμί
7 brazil nuts	186 kcal	7 brazil nuts = 4 κ/κια λάδι
1φλ. φουντούκια	726 kcal	2-3 φουντούκια = 1κ/κι λάδι
1φλ. φιστίκια	854 kcal	10 φιστίκια = 1κ/κι λάδι
30γρ. χαλεπιανά	164 kcal	4-5 χαλεπιανά = 1κ/κι λάδι
1φλ. καρύδια	758 kcal	2 καρύδια = 1κ/κι λάδι
1φλ. πασατέμπο	810 kcal	2Κ πασατέμπο = 1κ/κι λάδι
1 κουραμπιές (25γρ)	240 kcal	1 ½ σλ. Ψωμί + 3κ/κια λάδι
1 μελομακάρονο (15γρ)	148 kcal	1 σλ. Ψωμί + 1 ½ κ/κι λάδι
X-mas cake (80γρ)	363 kcal	2 σλ. Ψωμί + 2 φρούτα + 2 κ/κια λάδι
Βασιλόπιτα (60γρ)	174 kcal	1 ½ σλ. Ψωμί + 1 κ/κι λάδι

Σημ. 1κ/κι = κουταλάκι του γλυκού (5ml)

Χριστουγεννιάτικες Ανταλλαγές

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ
Κουραμπιέδες	1 (25-35γρ)	240	1 ½ slice ψωμί + 3 κ/κια λάδι
Μελομακάρονα (2 ίντσες)	1 (20-30γρ)	148	1 slice ψωμί + 1 ½ κ/κι λάδι
Christmas Cake	80γρ	363	2 slices ψωμί + 2 φρούτα + 2 κ/κια λάδι
Βασιλόπιτα	60γρ	174	1 ½ slice ψωμί + 1 κ/κι λάδι



Γέμιση	½ φλ.	125	1 slice ψωμί- μ + 1 κ/κι λάδι
Σοκολάτα	8γρ	44	1 κ/κι λάδι
Αυγολέμονο / Τραχανά	1 φλ.	125	1 slice ψωμί- μ + 1 κ/κι λάδι
Κρασί (άσπρο)	½ φλ.	77	2 κ/κια λάδι

Όταν θέλετε να διατηρήσετε το βάρος κατά την διάρκεια των Γιορτών
ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΕΑ ΓΕΥΘΕΙΤΕ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΑΓΑΘΑ ΧΩΡΙΣ
ΝΑ ΒΑΛΕΤΕ ΒΑΡΟΣ

Αυτή είναι η εποχή για τα Χριστουγεννιάτικα πάρτι που συνοδεύονται πάντα με μεγάλη ποικιλία φαγητών και γλυκών. Τα Χριστούγεννα είναι μια από τις μοναδικές γιορτές που όλοι μας επιζητούμε να είμαστε με οικογένεια και φίλους. Και χωρίς αμφιβολία το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι είναι πλούσιο με τις παραδοσιακές μας λιχουδιές, όπως τα μελομακάρονα, κουραμπιέδες, Christmas Cake, βασιλόπιτα, γεμιστή γαλοπούλα, αυγολέμονο.

Μια γρήγορη ανάλυση της Κυπριακής κουζίνας δείχνει ότι η διατροφή μας είναι πλούσια σε θερμίδες, λίπη και πρωτεΐνες λόγω της μεγάλης κατανάλωσης ζωικών τροφών και του τρόπου μαγειρέματος μας που απαιτεί σημαντικές ποσότητες λαδιού (τηγανιτά, γιαχνί, κοκκινιστά, σάλτσες). Αυτή η μέθοδος μαγειρικής αυξάνει ουσιαστικά τις ημερήσιες θερμίδες του καθενός, αν λάβουμε υπόψη μας ότι για κάθε 1 κουταλάκι λάδι ή μαργαρίνης παίρνουμε 45 θερμίδες και 5 γραμμάρια λίπους (φυτικού).

Η αφθονία αυτών των φαγητών είναι μεγάλος πειρασμός για αυτούς που προσέχουν την σιλουέτα τους και ιδιαίτερα για αυτούς που ακολουθούν ένα ορισμένο διαιτολόγιο για χάσιμο βάρους ή για λόγους υγείας.

Σαν Κλινική Διαιτολόγος η ιδανική συμβουλή που μπορώ να δώσω για διατήρηση μιας δίαιτας, κατά την διάρκεια των γιορτών, είναι η αποφυγή όλων των γλυκών και λιπαρών τροφών. Αυτό όμως όπως αναφέρθηκε πιο πάνω είναι η ιδεώδης λύση και όχι πολύ πρακτική. Μια πιο πρακτική διέξοδος είναι «η μετριασμένη κατανάλωση χωρίς κατάχρηση.»



Οι ακόλουθοι κανόνες έχουν σαν σκοπό να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το βάρος σας κατά την διάρκεια των γιορτών, ενώ συνάμα θα μπορείτε να γευθείτε τα Χριστουγεννιάτικα γλυκά και φαγητά.

1. Τρώτε ποικιλία τροφών σε ΜΙΚΡΕΣ ποσότητες. Μασάτε αργά για να μπορέσετε να απολαύσετε τις γεύσεις των φαγητών και να επιτύχετε το στόχο των 20 λεπτών που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να φτάσει στο κορεσμό της πείνας. Προτιμάτε να τρώτε σαλάτες (χωρίς σάλτσες) και πολύ μικρές ποσότητες από φαγητά που θέλετε να δοκιμάσετε.
2. Διαλέγετε γαλοπούλα, κοτόπουλο, ή και μερικές φορές χοιρινό αντί για αρνί, βοδινό, οστρακοειδή (που είναι ψηλά σε χοληστερίνη). ΑΦΑΙΡΕΙΤΕ το λίπος από το κρέας ΠΑΝΤΑ πριν το μαγειρέψετε και ΜΗΝ τηγανίζετε ή προσθέτετε λάδι κατά το μαγείρεμα. Προτιμάτε τα φαγητά στη σχάρα, σούβλα ή στο φούρνο χωρίς λάδι.
3. Μπορείτε να ψήσετε την γαλοπούλα σας, αφού πρώτα αφαιρέσετε το λίπος, καλυμμένη σε ταψί και αφήνοντας την να μαγειρευτεί στο δικό της ζωμό, με την προσθήκη λίγου νερού κα κρασιού, χυμού πορτοκαλιού ή άπαχου γάλατος.
4. Αποφεύγετε τους ξηρούς καρπούς που έχουν αυξημένη ποσότητα φυτικού λίπους. Να θυμάστε ότι αποτελούν μια μερίδα φυτικού λίπους και έχουν 45 θερμίδες, 5 γραμμάρια λίπους και αντιστοιχούν με 1 κουταλάκι λάδι:
6 αμύγδαλα
10 μεγάλα φιστίκια
2 σωστά καρύδια
1 κουτάλι χαλεπιανά
3 κάστανα
5. Στολίστε το τραπέζι σας με πολύχρωμα φρέσκα χόρτα και λαχανικά, όπως καρότα, μπρόκολο, κουνουπίδι, μαρούλι, κραμπί, και σερβίρετε τα με σάλτσα (dip) από άπαχο cottage cheese ή άπαχο γιαούρτι.

Μια εύκολη συνταγή για αυτό είναι:

Συστατικά: 250 γρ. cottage cheese (άπαχο)

100 γρ. γιαούρτι (άπαχο)

1 φλ. ψιλοκομμένο μαϊντανό ή σπανάκι (βρασμένο και στραγγισμένο)

3 κουταλιές ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι

ξύσμα λεμονιού

μαύρο πιπέρι

2 κουταλιές ketchup ή μουστάρδα (προαιρετικά)

Αναμειγνύεται καλά μέχρι να γίνουν κρεμώδες και σερβίρετε με φρέσκα χόρτα.

Αποφεύγετε την χρησιμοποίηση μαγιονέζας και αντικαταστήστε την με γιαούρτι αναμιγμένο με μουστάρδα ή ketchup.



6. Αν θα πιείτε αλκοόλ κάντε το μετριασμένα. Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι επικίνδυνη για την υγεία σας, την σιλουέτα σας και κυρίως για την ασφάλεια σας! Να θυμάστε ότι κάθε ποτό που πίνετε πρέπει να αφαιρείτε κάτι ανάλογο από το καθημερινό σας διαιτολόγιο για να έχετε ισορροπημένες θερμίδες.
7. Προσφέρετε φρέσκα φρούτα ή φρουτοσαλάτες μαζί με τα γλυκά σας, έτσι όσοι προσέχουν να έχουν κάποια επιλογή.

Συναισθηματική υπερφαγία: Αίτια και τρόποι αντιμετώπισης

Η συναισθηματική κατανάλωση τροφής σε περιόδους πίεσης, κατάθλιψης, μοναξιάς ή εξωτερικής πίεσης, και στην απουσία πραγματικής ανάγκης για τροφή για την εξάλειψη της σωματικής πείνας, είναι μια κοινή συμπεριφορά που πλήττει πολλούς σήμερα, ιδιαίτερα τώρα με την πανδημία αλλά και τις γιορτές. Τρώγοντας κανείς ως ανταπόκριση στα συναισθήματα, χρησιμοποιεί τα τρόφιμα ως “ανταμοιβή” που θα παρέχει ανακούφιση και παρηγοριά. Το φαγητό παίρνει τη μορφή ενός αόρατου πρωτοστάτη που υπόσχεται να εξαλείψει κάθε κακή σκέψη και κάθε αρνητικό συναίσθημα που την ακολουθεί. Ομως, το αποτέλεσμα αυτής της συμπεριφοράς είναι τις περισσότερες φορές προσωρινό, και το άτομο αργά ή γρήγορα βρίσκει τον εαυτό του να αισθάνεται ξανά λύπη, απελπισία, ακόμη και ενοχή. Αυτά τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να προκαλέσουν ξανά την αρχή ενός νέου φαύλου κύκλου συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής.

Η συναισθηματική υπερφαγία έχει αναφερθεί ως ο λόγος για τον οποίο πολλές δίαιτες αποτυγχάνουν. Αυτό συμβαίνει γιατί παρόλο που τα άτομα θέτουν την απώλεια βάρους ως ένα μακροπρόθεσμο στόχο, εγγύτεροι στόχοι, όπως η μετρίαση της συναισθηματικής δυσφορίας, διαταράσσουν τους υψηλότερους στόχους τους. Η κατανάλωση φαγητού για την ανακούφιση των αρνητικών συναισθημάτων και την πρόκληση προσωρινής ευφορίας και ευχαρίστησης έρχεται σε αντίθεση με την φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε αρνητικές καταστάσεις και συναισθήματα. Μια φυσιολογική αντίδραση είναι η απώλεια της όρεξης λόγω του αυξημένου στρες, το οποίο προκαλεί την ανύψωση του σακχάρου στο αίμα και την αναστολή της γαστρικής συστολής, οδηγώντας σε έντονη δυσφορία.

Η συναισθηματική κατανάλωση τροφής μπορεί συχνά να καταλήξει στην υπερκατανάλωση φαγητού, και να οδηγήσει έτσι σε σοβαρές συνέπειες για την υγεία μακροπρόθεσμα. Έχει αποδειχθεί ότι όσοι βιώνουν μια τέτοια κατάσταση καταναλώνουν περισσότερο ενεργειακά πυκνά τρόφιμα όπως γλυκά και τηγανιτά, και μεγαλύτερα γεύματα. Ας μην ξεχνάμε ότι η υπερκατανάλωση τροφής αυξάνει τις ανησυχίες δεδομένης της επιδημίας της παχυσαρκίας παγκοσμίως.



Η κατανόηση και η αντιμετώπιση των εσωτερικών και εξωτερικών διαδικασιών που αποτελούν τη βάση της συναισθηματικής υπερφαγίας, μπορούν να βοηθήσουν να ξεπεραστεί αυτό το μοντέλο συμπεριφοράς.

Ενας κλινικός διαιτολόγος σε συνεργασία με ψυχολόγο θα σας διαπαιδαγωγήσουν ώστε η απώλεια ελέγχου των διατροφικών συμπεριφορών να αντιμετωπιστεί με ρυθμιστικές διαδικασίες, όπως η υιοθέτηση ρεαλιστικών στόχων (π.χ. περιορισμός ή αποφυγή τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και απλή ζάχαρη), αλλά και με επανακαθορισμό των εναλλακτικών μεθόδων. Έτσι, αντί να νοιώσετε το φαγητό ως λύση για τη χρήση των συναισθημάτων, οι κατάλληλοι επαγγελματίες υγείας θα βοηθήσουν να συμμετέχετε σε μη-διατροφικές δραστηριότητες όπως άσκηση, τεχνικές χαλάρωσης και απόσπαση της προσοχής. Ορισμένες στρατηγικές που έχουν αποδειχθεί ότι βοηθούν στη διαχείριση της διατροφικής συμπεριφοράς περιλαμβάνουν να:

- Μην κάνετε τίποτα άλλο ενώ τρώτε
- Μασάτε καλά το φαγητό σας και πίνετε νερό μετά από κάθε 2-3 μπουκιές
- Βάζετε το μαχαίρι και το πιρούνι σας κάτω ενώ μασάτε
- Δίνετε αρκετό χρόνο για να εκτιμήσετε τη μυρωδιά, τα χρώματα και τη γεύση κάθε μπουκιάς φαγητού που τρώτε
- Χρησιμοποιείτε μικρότερα πιάτα ή μπολ για το σερβίρισμα
- Τοποθετείτε τα τρόφιμα κάπου που δεν θα τα βλέπετε όταν δεν είναι η ώρα για να φάτε το σνακ ή το κυρίως γεύμα σας
- Πάντα να ψωνίζετε φαγητό από μια λίστα και ποτέ με άδειο στομάχι

Ευεργετικό είναι επίσης αν οι δραστηριότητες με οικογένεια και φίλους άλλαζαν ώστε να συμπεριλαμβάνουν περισσότερες μη-διατροφικές συμπεριφορές. Για παράδειγμα, αντί για φαγητό δοκιμάστε να πάτε με φίλους για πεζοπορία ή ποδηλασία ή περάστε μαζί μια μέρα στην φύση.

Τέλος ας μην ξεχνούμε ότι όλα αρχίζουν από την οικογένεια έτσι και οι δύο γονείς πρέπει να ενθαρρύνονται ώστε να καλλιεργούν υγιείς σχέσεις με το φαγητό. Το να συνειδητοποιήσουν οι γονείς ότι είναι συναισθηματικοί καταναλωτές, και να αναγνωρίσουν τις επιπτώσεις που έχει αυτή η συμπεριφορά τόσο για αυτούς όσο και για τα παιδιά τους, είναι ένα σημαντικό σημείο για αρχή. Τα οικογενειακά γεύματα θα μπορούσαν να συμπεριλαμβάνουν υγιεινότερα τρόφιμα, χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος και ζάχαρη. Οι γονείς θα ήταν ωραίο να διδάσκουν στα παιδιά τους πώς να αντιμετωπίζουν τα συναισθήματά τους αντί να χρησιμοποιούν τρόφιμα για να τα ανακουφίσουν από τα αρνητικά τους συναισθήματα.