

BREAKING [Πώς λανσάρε η Biosense Webster](#) » [Έκκληση ΠΙΣ για εμβολιασμό έναντι της γρίπης](#) » [8,5 εκατ. ευρώ επενδύει η AXA στην καταπολέμηση του ιού Ζίκα](#)

Home » Featured » [Η διασημότερη κούκλα αποκτά καμπύλες κι αλλάζει τα διατροφικά πρότυπα](#)



Ραντεβού Υγείας

- » Η διασημότερη κούκλα αποκτά καμπύλες κι αλλάζει τα διατροφικά πρότυπα
- » Ένας στους τρεις Έλληνες κινδυνεύει από τον καρκίνο
- » Ο καρκίνος μέσα από τα μάτια 2 γυναικών που τον νίκησαν!
- » Πρωτότυπη έκθεση φωτογραφίας στο 401 ΓΣΝΑ
- » Ταξιδιωτικές οδηγίες για τον ιό Ζίκα

Επιλεγμένα tweets

Tweets from a list by Virus



Editorial

- » **Αιμίλιος Νεγκής**
Διαβήτης, Σύνδεσμος, virus.com.gr & Pharma Health Business magazine
- » Πάλι σπατάλη και υπερβολές στην Υγεία!
- » Δώρον άδωρον η κάλυψη των ανασφάλιστων
- » SOS των φαρμακοβιομηχανών στο Νταβός!!
- » Πρωτότυπη έρευνα για την «Ψηφιακή Υγεία»

[Περισσότερα](#)



Το virus.com.gr χρησιμοποιεί cookies για την εξομάλυνση περιεχομένου και διαφημίσεων καθώς και την λειτουργία κάποιων υπηρεσιών του. [Πληροφορίες](#)

Δέχομαι

τα διατροφικά πρότυπα

Posted By: Virus on: 02 - 02 - 2016 In: Featured, Νέα, Ραντεβού Υγείας, No Comments [Print](#) [Email](#)

Πιο κοντά στην εικόνα της σημερινής γυναίκας έρχεται η διάσημη κούκλα με την οποία μεγάλωσαν γενιές κοριτσιών και η οποία διαμόρφωσε αντιλήψεις για την ομορφιά. Τα νέα της μοντέλα έχουν περισσότερα κιλά και ορισμένα είναι πιο μικροκαμωμένα.

Η αντίδραση των επιστημόνων είναι θετική: «*Τα παιχνιδιά καθορίζουν μέχρι ένα βαθμό την εικόνα μας για το ωραίο και είναι σημαντικό να αρπάξουμε την ευκαιρία και να βελτιώσουμε την αυτοεκτίμησή μας μέσα από το παιχνίδι και τη διατροφή*» τονίζει η Άννα Κόμπου, διατολόγος-διατροφολόγος της Advanced Nutrition.

Πριν από μερικά χρόνια μια επιστημονική μελέτη έδειξε ότι κορίτσια που εκτίθεντο σε εικόνες με την φιλόλογη εκδοχή της ξανθιάς κούκλας, είχαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά. Σύμφωνα με την διατροφολόγο «*τα σωστά διατροφικά πρότυπα ξεκινούν από την παιδική ηλικία όχι μόνο με τη βοήθεια ενός παιχιδιού, αλλά και του ρόλου που παίζουν οι γονείς. Ένα παιδί θα υιοθετήσει σωστά πρότυπα εφόσον τα δει στους γονείς του και θα τους μιμηθεί εύκολα. Γί αυτό οι ίδιοι πρέπει να το ενθαρρύνουν να τρώει σωστά, να κάθονται στο οικογενειακό τραπέζι όλοι μαζί και να εντάξουν στη διατροφή φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρια. Με αυτό τον τρόπο το παιδί τους έχει μικρότερες πιθανότητες ως έφηβος να αποκτήσει λανθασμένη εικόνα για το ωραίο σώμα*».

Όπως λένε οι επιστήμονες, τα ποσοστά νευρικής ανορεξίας στους ανήλικους είναι μεγαλύτερα από αυτά που πιστεύαμε. «*Μελέτη στη Βρετανία έδειξε πως διπλάσιος αριθμός παιδιών κάτω των 10 ετών από εκείνον που αρχικά εκτιμούσαν οι επιστήμονες, πάσχει από νευρική ανορεξία*» σημειώνει σχετικά η κ. Κόμπου. Η ίδια υπογραμμίζει ότι το ωραίο υγιές σώμα διατηρείται με κανονική, υγιεινή διατροφή και χωρίς αυστηρούς περιορισμούς. «*Ο εξειδικευμένος διατροφολόγος θα συνεργαστεί με κάποιον που πάσχει από τη νόσο, ώστε να τον βοηθήσει να ανακτήσει το φυσιολογικό βάρος (το ιδανικό είναι 1-1,5 κιλό ανά εβδομάδα) και να το διατηρήσει*» επισημαίνει.

Tags: Barbie, Διατροφή, Κιλά

[f Share](#) 0 [t Tweet](#) [g+ Share](#) 0 [in Share](#) 1 [Share](#) 0

« Previous [Ένας στους τρεις Έλληνες κινδυνεύει από τον καρκίνο](#)

Next » [Διπλή προσφορά ζωής από τους εργαζόμενους της ANEK LINES](#)

ABOUT THE AUTHOR

Virus
To virus.com.gr σας φέρνει καθημερινά τις πιο έγκυρες ειδήσεις από τον χώρο της πολιτικής υγείας και φαρμάκου

RELATED ARTICLES

[Και τελικά ... αναρτήθηκε η Θετική Λίστα](#)
05 - 02 - 2016

[Οι "αναλώσιμοι"](#)
05 - 02 - 2016

[Διημερίδα νέων ψυχιάτρων](#)
05 - 02 - 2016

0 Σχόλια [virus.com.gr](#) [Σύνδεση](#)

[Recommend](#) [Κοινοποίηση](#) [Ταξινόμηση με βάση τα καλύτερα](#)

Σχολιάστε πρώτος.

ΕΠΙΣΗΣ ΣΤΟ [VIRUS.COM.GR](#)

Πολάκης υπέρ Πατούλη!!!
1 σχόλιο • 22 μέρες πριν
ΣΟΝ ΠΕΝ — Ούτε που είδε τη σάτυρα του Ράδιο Αρβύλα. Αλλιώς δε θα μιλάγε για "σκισάκια". Πού τα είδε τα σκισάκια? ...

Ξεκινάει η τοποθέτηση επικουρικών γιατρών για την ενίσχυση των ...
2 σχόλια • 8 μήνες πριν
Γιαννης — Συμφωνω και επαυξανω συναδελφε!!!

Υπάρχει ρεαλιστική λύση για τους ανασφάλιστους
1 σχόλιο • 8 μήνες πριν
Yannis Kalantzakis — Σωστά

Συνθήκες "ζούγκλας" στις Ψυχιατρικές Κλινικές
1 σχόλιο • 4 μήνες πριν
Βενετσάνος Μαυρέας — Σε χώρες με αναπτυγμένα συστήματα ψυχικής υγείας, οι ασθενείς που τους έχει αναγνωριστεί ...

[Eγγραφή](#) [Προσθέστε το Disqus στην ιστοσελίδα σας](#) [Ιδιαιτότητα](#) **DISQUS**

Ethos Media digital network

Follow, Like, Connect

Εγγραφείτε στο newsletter



Εγγραφείτε στο newsletter

To email σας

[Εγγραφή δωρεάν](#)

Εγγραφείτε για να λαμβάνετε καθημερινά όλα την ελληνική και διεθνή ειδησεογραφία στο χώρο της υγείας και της περιθαλψής.