

ΛΑΘΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Πολλές φορές οι γονείς στην προσπάθεια τους να τραφεί το παιδί τους σωστά, υιοθετούν πρακτικές που μπορεί να επηρεάσουν με λάθος τρόπο τη στάση του παιδιού απέναντι στο φαγητό.

Θα αναφερθούμε σε εκφράσεις και τακτικές που τις έχουν εφαρμόσει όλοι οι γονείς χωρίς να γνωρίζουν το βαθύτερο αντίκτυπο που μπορεί να έχουν στη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς.

1) «Καθάρισε το πιάτο σου»

Τα υγιή παιδιά τρώνε όταν πεινάνε και σταματούν όταν χορταίνουν. Τα παιδιά έχουν τα δικά τους εσωτερικά μηνύματα για το πόσο θα φάνε και εμείς δεν πρέπει να τα αναγκάζουμε να τρώνε πέρα από το σημείο κορεσμού. Το να διδάξουμε τα παιδιά μας να λειτουργούν με βάση τη πείνα τους και τον κορεσμό τους θα τα βοηθήσει να έχουν μια φυσιολογική σχέση με το φαγητό.

Τι να κάνετε: Μην πιέζετε το παιδί να φάει όλο του το φαγητό. Βάλτε στο παιδί σας μικρές προς μέτριες μερίδες (με εξαίρεση τα λαχανικά).

2) Μη βάζετε το παιδί σας να τρώει μπροστά σε ανοιχτή τηλεόραση ή υπολογιστή

Πολλές οι φορές οι γονείς υποκύπτουν στην πίεση των παιδιών και βάζουν τα παιδιά τους να τρώνε μπροστά σε κάποιου είδους οθόνη (π.χ. τηλεόραση, υπολογιστής). Τα παιδιά, αλλά και οι μεγάλοι, όταν παρακολουθούν τηλεόραση καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες και θερμίδες. Μελέτες δείχνουν ότι παιδιά που παρακολουθούν τηλεόραση όταν τρώνε, καταναλώνουν περισσότερα λιπαρά τρόφιμα και λιγότερα φρούτα και λαχανικά.

Τι να κάνετε: Καλό θα ήταν τα παιδιά να τρώνε σε ένα ήρεμο περιβάλλον και να μην αποσπάται η προσοχή τους από άλλα ερεθίσματα. Προσπαθήστε να τρώτε όλα τα μέλη της οικογένειας μαζί.

3) «Αν φας το ψάρι, μετά θα σου δώσω παγωτό»

Το να πείσουμε το παιδί μας να φάει όσπρια ή λαχανικά ή ψάρι μπορεί να γίνει πολύ κουραστικό κι οι γονείς πολλές φορές ακολουθούν το δρόμο της «εξαγοράς». Δυστυχώς, αυτή η τακτική μαθαίνει στα παιδιά μας ότι η υγιεινή τροφή αποτελεί υποχρέωση, ενώ το γλυκό είναι η επιβράβευση και η ευχαρίστηση.

Τι να κάνετε: Μη συνδέετε το γλυκό με τα άλλα φαγητά και μην το παρουσιάζετε ως βραβείο.

4) Συχνή προσφορά φαγητού

Οι γονείς προσφέρουν συνεχώς φαγητό στα παιδιά την ώρα του διαβάσματος ή του παιχνιδιού για να έχουν ενέργεια. Το διαρκές τσιμπολόγημα μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά στην αδιαφορία σχετικά με το γεύμα ή το δείπνο και δύσκολα θα δοκιμάσουν νέες τροφές (π.χ. λαχανικά) που προσφέρονται στο κυρίως γεύμα.

Τι να κάνετε: Προσπαθήστε να υπάρχει ένας σταθερός αριθμός γευμάτων. 3 κυρίως γεύματα και 2-3 σνακ.

5) Πλήρες απαγορευτικό στα γλυκά

Αυτή είναι μια ακραία και λάθος τακτική. Μελέτες δείχνουν πως όταν απαγορεύουμε στα παιδιά την κατανάλωση των γλυκών, τότε αυξάνεται η επιθυμία τους για αυτά κι είναι πολύ πιθανόν να τα καταναλώσουν χωρίς μέτρο όταν τα βρουν μπροστά τους.

Τι να κάνετε: Επιλέξτε γλυκά με βάση το γάλα και τα φρούτα.