

την οικογένεια!



Το πιτσιρίκι σας έχει γίνει

πια κυρίαρχος του κουταλιού και παίρνει όλο και πιο συχνά πρωτοβουλίες. Διαλέγει με ακρίβεια τι θέλει, από αυτά που του δίνετε και σπρώχνει μακριά όσα φαγητά δεν του αρέσουν. Και κυρίως, αρχίζει να απλώνει τα χεράκια προς τα δικά σας πιάτα. Μήπως ήρθε η ώρα να καθίσει στο τραπέζι των μεγάλων;

Συγκεκριμένη στιγμή για να γίνει αυτό δεν υπάρχει, αλλά όσο πιο γρήγορα τόσο το καλύτερο. Το τραπέζι των γονιών είναι μια πραγματική «άσκηση ζωής» για το παιδί, ένας τρόπος ανταλλαγής συναισθημάτων, απόψεων, συμπεριφορών. Τρώμε όλοι μαζί σημαίνει ότι το βοηθάμε να «γευτεί» το ιδιαίτερο οικογενειακό κλίμα που δημιουργείται την ώρα του φαγητού. Επιπλέον, το παιδί βρίσκεται σε ένα τραπέζι λιγότερο «ουδέτερο» από εκείνο στο οποίο έχει συνηθίσει. Αρχίζει να καταλαβαίνει ότι η μαμά και ο μπαμπάς τρώνε πολλά φαγητά με διαφορετικό χρώμα και εμφάνιση, κάτι που του παρακινεί το ενδιαφέρον να τους μιμηθεί.

Πολλές φορές το παιδί δείχνει με την συμπεριφορά του ότι θέλει να συμμετέχει στο τραπέζι των μεγάλων. Για παράδειγμα αρνείται κάποια στιγμή να φάει το πολτοποιημένο φαγητό του ή ακόμη να φάει από το πιάτο που συνήθως τρώει. Αντίθετα με μεγάλη χαρά και ενδιαφέρον τρώει μόνο του και δοκιμάζει από το τραπέζι των γονιών του. Επίσης παρατηρείται να τρώει μικρότερες ποσότητες κάτι που είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο.

Ασφαλώς πολλά εξαρτώνται από την οικογενειακή οργάνωση. Εάν, για παράδειγμα, ένας από τους γονείς γυρίζει αργά το βράδυ από τη δουλειά του, θα ήταν καλύτερα να αφήσετε προς στιγμήν τα πράγματα ως έχουν. Συνεχίστε, τουλάχιστον τις καθημερινές, να του δίνετε να τρώει την ώρα που έχει συνηθίσει και δοκιμάστε τις πρώτες οικογενειακές συγκεντρώσεις τα Σαββατοκύριακα, όταν είστε πιο ήσυχοι και κανείς δεν βιάζεται. Το να αποκτήσει το μικρό μας θέση στο τραπέζι, δεν σημαίνει μόνο να χωράει να καθίσει μαζί μας. Σημαίνει ότι καταβάλλουμε μια μικρή προσπάθεια να προσαρμόσουμε το μενού μας, αλλά και τη συμπεριφορά μας:

- Μοιραζόμαστε το γεύμα σημαίνει μοιραζόμαστε το φαγητό που έρχεται στο τραπέζι. Τα πράγματα δεν είναι και τόσο περίπλοκα αφού από τα δύο περίπου χρόνια του το μικρό τρώει πια όλα σχεδόν τα φαγητά των μεγάλων. Λίγα είναι αυτά που απαγορεύονται, όπως τηγανιτά, καρυκεύματα και αλλαντικά. Τις περισσότερες φορές χρειάζονται λίγες απλές κινήσεις ώστε το μενού έρθει λίγο πιο πολύ στα μέτρα του παιδιού. Για παράδειγμα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μικρότερα ζυμαρικά (κοχυλάκια, φιογκάκια ή βίδες) ή να προτιμήσετε τους κεφτέδες και μπιφτέκια, που το παιδί μπορεί να φάει με μεγαλύτερη ευκολία.

- Επιπλέον, η όρεξη ανοίγει και με την ευχάριστη ατμόσφαιρα. Αυτό το ξέρουμε καλά εμείς οι μεγάλοι, μα το ξεχνάμε και καταλήγουμε να τρώμε βουβοί και αδιάφοροι για όσα συμβαίνουν γύρω μας ή, ακόμη χειρότερα, διαλέγουμε αυτήν ακριβώς τη στιγμή για να ξεσπάσουμε όλες τις εντάσεις και τους εκνευρισμούς που έχουμε μαζέψει όλη την ημέρα.

- Κλείστε την τηλεόραση και δώστε στο μικρό όλη την προσοχή που χρειάζεται. Όλοι ξέρουμε ότι όταν χαζεύουμε στην τηλεόραση, το φαγητό γίνεται αυτοματισμός. Καταναλώνουμε αυτά που βρίσκονται στο πιάτο μας χωρίς σχεδόν

να το καταλαβαίνουμε. Πώς θα δει το μικρό τα χρώματα, πώς θα ξεχωρίσει τις γεύσεις, εάν τα μάτια του, που ακολουθούν το παράδειγμα των δικών μας, είναι καρφωμένα στην οθόνη; Δοκιμάστε και θα δείτε ότι, μόλις κλείσει η τηλεόραση, η συζήτηση ζωντανεύει, ακούγονται γέλια και ιστορίες. Και το γεύμα γίνεται μια πραγματική στιγμή χαράς και μοιράσματος συναισθημάτων. Με δυο λόγια, ίσως αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή για να ανακαλύψουν όλοι τη χαρά του οικογενειακού φαγητού, με πρώτους και καλύτερους τη μαμά και τον μπαμπά.

- Ακόμα κι αν οι πρώτες οικογενειακές «συναντήσεις» στο τραπέζι αποδειχτούν τουλάχιστον καταστροφικές, μην ανησυχήσετε καθόλου. Να θυμάστε πάντα ότι η παραμικρή αλλαγή προκαλεί μικρές ανισορροπίες, που στη συνέχεια αποκαθίστανται δημιουργώντας μια νέα ισορροπία.

- Αν παρόλα αυτά στο τραπέζι το παιδί σας είναι πάντα ανόρεχτο και χρονοτριβεί, προσπαθήστε να το μάθετε να τρώει μόνο του ώστε να του αφιερώσετε ακόμη μεγαλύτερη προσοχή. Το πέρασμα στο τραπέζι των μεγάλων μπορεί για ένα παιδάκι με αυτό το χαρακτήρα να αποτελέσει το καλύτερο κίνητρο. Το ότι αναλαμβάνει έναν πιο ενεργητικό ρόλο (η μαμά λίγο το ταΐζει λίγο, τρώει και η ίδια) συχνά αρκεί για να ξεμπλοκάρει η κατάσταση, καθώς η συμμετοχή του σε μια αληθινή τελετουργία το παρακινεί και να φάει γρήγορα το φαγητό του και δοκιμάσει νέες γεύσεις.

Συνταγές για όλη την οικογένεια

Μερικές έξυπνες ιδέες για να είναι όλοι ευχαριστημένοι.

Πίτσα για όλα τα γούστα

Η βάση μπορεί να είναι η συνηθισμένη, πρακτική και γρήγορη φρέσκια ζύμη που θα βρείτε στα σούπερ-μάρκετ (αν δεν έχετε τον χρόνο για την φτιάξετε μόνη σας). Όσο για τα υλικά, ακολουθήστε τα γούστα του παιδιού αλλά και των υπολοίπων. Προσθέστε ό,τι αρέσει στον καθένα π.χ. ζαμπόν, λαχανικά ή άλλα είδη τυριών και χωρίστε την πίτσα σε διαφορετικά κομμάτια, ανάλογα με τα γούστα όλων. Η πίτσα είναι πάντα γευστική, υγιεινή, εύκολη και τρώγεται μετά μανίας.

Ομελέτα έκπληξη

Χτυπήστε τα αυγά, προσθέστε λίγο γάλα, λίγη παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι και μια πρέζα αλάτι και μετά ρίξτε τα όλα σε ένα αντικολλητικό τηγάνι. Όταν πήξουν λίγο τα αυγά, προσθέστε στη μισή ομελέτα τα υλικά που θέλετε (τυρί, ζαμπόν, λαχανικά) και διπλώστε επάνω της την άλλη μισή. Θα έχετε ένα πιάτο πολύ θρεπτικό και πολύχρωμο.

Σαλάτα με ζυμαρικά

Χρησιμοποιήστε σχήματα που αρέσουν στο παιδί (κοχυλάκια, φιογκάκια) και προσθέστε ντοματάκια, αρακά, μικρά καρότα, αλλά και κομματάκια τυρί, κοτόπουλο, ζαμπόν ή ψάρι. Χιλιάδες παραλλαγές στη διάθεσή σας, όλες πεντανόστιμες.

Κεφτεδάκια με λαχανικά

Προσθέστε στον κιμά, από μοσχάρι ή κοτόπουλο, μαϊντανό, ψωμί τριμμένο, δύο αυγά και, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, κολοκυθάκια, καρότα, πατάτες, που θα κάνουν τα κεφτεδάκια όχι μόνο πιο νόστιμα, αλλά και πιο μαλακά, ώστε το μικρό να τα κόβει εύκολα με το πιρούνι.

Με την συνεργασία της κας Χρυσάνθης Λαθήρα (παιδίατρος) και της κας Βάσως Μακαρώνη (παιδοψυχολόγος)

Από: *Νινέττα Φαφούτη*

Πηγή: imommy.gr