

## Τα βασικότερα λάθη που κάνουν οι μαμάδες στη διατροφή των παιδιών τους

[/ Γενικά / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



**Η διατροφή του παιδιού είναι πολύ βασική.** Το παιδί μαθαίνει από πολύ μικρή ηλικία βασικούς κανόνες διατροφής τους οποίους και ακολουθεί στην ενήλικη ζωή του. Πολλά παιδιά (και μετέπειτα ενήλικες) έχουν διατροφικά απωθημένα εξαιτίας του υπερβολικού ζήλου που έδειχνε η μητέρα τους στην υγιεινή διατροφή και τις δίαιτες, τη στιγμή που άλλα καταλήγουν παχύσαρκοι ενήλικοι εξαιτίας της ελαστικότητας της οικογένειάς τους. **Πάμε, λοιπόν, να δούμε βασικά λάθη που κάνουν οι γονείς στη διατροφή των παιδιών τους:**

- **Το αναγκάζετε να φάει ακόμη και όταν δεν πεινάει:** Αυτό είναι λάθος. Το παιδί θα πρέπει να μάθει να ακούει τον οργανισμό του και τις ανάγκες του. Η πίεση μόνο αρνητικά αποτελέσματα μπορεί να φέρει. Αυτό που πρέπει να διδάξετε στο παιδί σας είναι να τρώει όταν πεινάει και να σταματάει με το που νιώθει χορτάτο

- **Του απαγορεύετε τα γλυκά και καθετί παχυντικό.** Αφήστε το μια φορά την εβδομάδα να γεύεται σοκολάτες, παγωτό ή κάποιο άλλο γλυκό. Παιδί είναι, δε μπορείτε να του στερείτε τα πάντα. Η στέρηση θα του δημιουργήσει απωθημένα και σίγουρα με την πρώτη ευκαιρία που εσείς θα απουσιάζετε αυτό θα καταβροχθίζει ό,τι βρίσκει μπροστά του

- **Καμουφλάρετε το λευκό γάλα για να το πειί:** Μέγα λάθος! Μάθετε το παιδί

σας να πίνει φρέσκο- λευκό γάλα. Μην του επιτρέπετε να προσθέτει κακάο, καθώς δεν αφήνει ένα μέρος του ασβεστίου του γάλακτος να απορροφηθεί

- **Το γλυκό ως επιβράβευση:** Μέγα λάθος! Μην μαθαίνετε τα παιδιά σας να εξαγοράζονται. Εκφράσεις του τύπου φάε όλο σου το ψάρι και μετά θα σου επιτρέψω να φας σοκολάτα είναι ανεπίτρεπτες. Ασυνείδητα, με εκφράσεις τέτοιου τύπου επιβεβαιώνετε στο παιδί σας ότι το να φάει πχ. ψάρι είναι αγγαρεία, ενώ η σοκολάτα είναι μια απόλαυση-βραβείο!

Πηγή: <http://www.queen.gr/ESY-TO-PAIDI/item/83439-ta-vasikotera-lathi-poy-kanoy-n-oi-mamades-sti-diatrofi-ton-paidion-toys#ixzz2jygzAWyM>