

Αφήστε το παιδί σας να φάει μόνο του



Τα

μωρά που τείζονται από τους γονείς τους με το κουταλάκι έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν υπέρβαρα, όπως αποκάλυψε πρόσφατη μελέτη. Επιπλέον, αντιμετωπίζουν πρόβλημα στο να καθορίσουν ότι έχουν χορτάσει.

Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι τα μωρά που τρέφονται μόνα τους κατά την περίοδο του απογαλακτισμού, είναι λιγότερο πιθανό να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού ως νήπια.

Η Dr. Amy Brown από το Πανεπιστήμιο Swansea αναφέρει ότι οι γονείς που δίνουν πολτοποιημένες τροφές με το κουτάλι στα παιδιά τους, τους δημιουργούν βλαβερές διατροφικές συνήθειες που οδηγούν στην παιδική παχυσαρκία.

Τρώγοντας μόνο του το παιδί είναι σε καλύτερη θέση να ελέγξει την όρεξή του και επομένως την ποσότητα φαγητού που θα λάβει, γεγονός που θα μπορούσε να έχει μακροπρόθεσμη επίδραση στην αύξηση του σωματικού του βάρους και την υιοθέτηση συγκεκριμένων διατροφικών συνηθειών αργότερα στη ζωή του.



ΙΟι ερευνητές εξέτασαν δείγμα 298 βρεφών σχετικά με τον τρόπο που εισήχθησαν σε στερεές τροφές το διάστημα από 6 έως 12 μηνών. Έπειτα, παρατήρησαν το βάρος και τη διατροφική συμπεριφορά των ίδιων βρεφών μεταξύ 18 και 24 μηνών.

Η Dr. Amy Brown ανέφερε ότι τα μωρά που τρέφονταν μόνα τους κατά τη διάρκεια του απογαλακτισμού ήταν πιο εύκολο να σταματήσουν να τρώνε όταν ένωσαν πλήρεις και κατά συνέπεια λιγότερο πιθανό να γίνουν υπέρβαρα.

Αξίζει να αναφερθεί ότι τα αποτελέσματα αυτά δεν είχαν καμία απολύτως σχέση με άλλους παράγοντες όπως το ιστορικό της μητέρας, το βάρος της γέννησης του μωρού, τον θηλασμό και την ηλικία του απογαλακτισμού.

Πηγή: infokids.gr