

Γιατί τα παιδιά δεν τρώνε λαχανικά: «Αν με ψηλώνει, με δυναμώνει και με κάνει έξυπνο, τότε δεν είναι νόστιμο» -Τι πρέπει να ξέρουν οι γονείς
Πηγή: Γιατί τα παιδιά δεν τρώνε λαχανικά: «Αν με ψηλώνει, με δυναμώνει και με κάνει έξυπνο, τότε δεν είναι νόστιμο» -Τι πρέπει να ξέρουν οι γονείς

[/ Γενικά / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν θέλετε τα παιδιά σας να τρώνε φρούτα και λαχανικά, τότε μην τους τα σερβίρετε λέγοντας «αν το φας θα ψηλώσεις, θα γίνεις πιο δυνατός και έξυπνος». Όσο πιο πολύ διαφημίζετε τη χρησιμότητα των τροφίμων τόσο μειώνονται οι πιθανότητες για τα παιδιά να τα καταναλώσουν.

Τα μικρά παιδιά συμπεραίνουν ότι αν ένα φαγητό κάνει καλό σε κάτι, δεν μπορεί ταυτόχρονα να έχει και άλλα θετικά στοιχεία. Αν λοιπόν ένα λαχανικό είναι δυναμωτικό τότε, σύμφωνα με το παιδικό μυαλό, δεν μπορεί να είναι και νόστιμο. Όπως έδειξε πρόσφατη μελέτη στο πανεπιστήμιο του Σικάγο, ο καλύτερος τρόπος για να υιοθετήσουν τα παιδιά υγιεινές διατροφικές συνήθειες είναι να αποφεύγουν οι γονείς να διαφημίζουν τις ευεργετικές επιδράσεις των τροφίμων σε δύναμη, ύψος και εξυπνάδα.

Οι ερευνητές κατέληξαν σε αυτό το συμπέρασμα κάνοντας «πειράματα» με 270 παιδιά προσχολικής ηλικίας, τριών έως πέντε ετών. Όπως διαπίστωσαν τα παιδιά καταναλώναν περισσότερο τις τροφές που τους παρουσιάζονταν χωρίς σχόλια ή με μια απλή σημείωση ότι είναι νόστιμες, δίχως να γνωρίζουν τη χρησιμότητά τους.

Μια άλλη μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Psychological Science, αναδεικνύει μια άλλη προσέγγιση για να γίνουν τα παιδιά «φίλοι» με τα φρούτα και τα λαχανικά. Μπορούν να αυξήσουν την κατανάλωση υγιεινών τροφών αν οι γονείς χρησιμοποιούν βιβλία για να τα «διδάξουν» σχετικά με τη διατροφή.

Πηγή: iefimerida.gr