

Έξι «χρυσοί» κανόνες για την ώρα του φαγητού ενός παιδιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ώρα του φαγητού αποτελεί ένα σημαντικό «μάθημα» διατροφικής συμπεριφοράς για τα παιδιά.

Συνεπώς, είναι και μια καλή ευκαιρία για τους γονείς να εφαρμόσουν τακτικές που θα συμβάλλουν στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά, οι οποίες σε μεγάλο βαθμό θα τα συνοδεύσουν και στην ενήλικη ζωή τους. Παρακάτω θα βρείτε 6 πρακτικές «κλειδιά» που μπορούν να σας βοηθήσουν στην προσπάθειά σας:

- Προσφέρετε υγιεινές επιλογές και ποικιλία. Ως γονείς, είστε εκείνοι που επιλέγετε το είδος των τροφίμων που θα σερβίρετε καθημερινά στο τραπέζι. Επομένως, φροντίστε ώστε να προσφέρετε ισορροπημένα γεύματα και προσπαθήστε να ετοιμάζετε ποικιλία φαγητών κατά τη διάρκεια της εβδομάδας ή του μήνα, ώστε το παιδί σας να «εκτίθεται» σε ποικιλία γεύσεων και να προσλαμβάνει πληθώρα θρεπτικών συστατικών, χωρίς παράλληλα να βαριέται.

- Δώστε στο παιδί σας τη δυνατότητα να επιλέξει τι και πόσο θα φάει. Το παιδί σας θα πρέπει να έχει την ελευθερία να επιλέξει τι θα καταναλώσει από το φαγητό

που του σερβίρετε και σε τι ποσότητα. Εάν ένα τέτοιο ενδεχόμενο σας «τρομάζει» σκεφτείτε ότι εφόσον εσείς αποφασίζετε τι θα προσφέρετε στο παιδί σας, πρακτικά έχετε και τον έλεγχο του τι θα επιλέξει τελικά να καταναλώσει.

- Μην πιέζετε το παιδί σας να «αδειάσει» το πιάτο του. Αφήστε το παιδί να σταματήσει όταν αισθάνεται ότι χόρτασε. Με αυτόν τον τρόπο θα μάθει να αντιλαμβάνεται το αίσθημα κορεσμού, κάτι που θα το βοηθήσει τόσο άμεσα όσο και μελλοντικά, ώστε να μην οδηγείται σε υπερκατανάλωση τροφής.

- Μη χρησιμοποιείτε τρόφιμα ως επιβράβευση. Αποφύγετε πρακτικές όπως «Φάε το φαγητό σου για να φας μετά σοκολάτα», καθώς με αυτόν τον τρόπο κατηγοριοποιείτε τα τρόφιμα στο μυαλό του παιδιού σε περισσότερο και λιγότερο επιθυμητά. Επιπλέον, μη χρησιμοποιείτε το φαγητό ως ένδειξη αγάπης και στοργής ή ως επιβράβευση για κάτι καλό που έκανε το παιδί, αφού έτσι θα μάθει να χρησιμοποιεί το φαγητό ως απόκριση στο στρες ή σε άλλα συναισθήματα. Προτιμήστε λεκτική επιβράβευση, μια αγκαλιά ή περισσότερη από την προσοχή σας αντί για κάποιο «διατροφικό έπαθλο».

- Κλείστε την τηλεόραση. Η παρακολούθηση τηλεόρασης κατά τη διάρκεια του φαγητού, μπορεί να επηρεάσει την προσλαμβανόμενη ποσότητα τροφής, μειώνοντας το αντιλαμβανόμενο αίσθημα κορεσμού. Επομένως, καθίστε όλοι μαζί στο τραπέζι και επικεντρωθείτε στο φαγητό, χωρίς να αφήνετε κάτι άλλο να αποσπά την προσοχή του παιδιού.

- Λειτουργήστε ως πρότυπο. Το παιδί σας παρατηρεί και αντιγράφει τη συμπεριφορά σας. Συνεπώς, η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από την πλευρά σας, όπως για παράδειγμα η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ή η δοκιμή νέων τροφίμων, θα του δώσει το καλό παράδειγμα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr