

Αποφύγετε ένα σημαντικό «λάθος» για τη διατροφική συμπεριφορά του παιδιού σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν είναι λίγες οι φορές που ένας γονέας θέλει να πείσει το παιδί του για κάτι, και προκειμένου να το πετύχει χρησιμοποιεί ένα τρόφιμο που αρέσει στο παιδί ως υποψήφιο «έπαθλο».

«Αν φας το φαγητό σου, θα σου δώσω σοκολάτα» ή «Αν καθίσεις ήσυχος, θα σου πάρω παγωτό» είναι μόνο μερικά παραδείγματα της εν λόγω πρακτικής. Μάλιστα, είναι χαρακτηριστικό ότι τα τρόφιμα που χρησιμοποιούνται ως επιβράβευση ανήκουν συνήθως στην κατηγορία των λεγόμενων «ανθυγιεινών» επιλογών, αφού περιλαμβάνουν κυρίως γλυκίσματα, όπως σοκολάτα, καραμέλες, ζαχαρωτά, παγωτό και άλλα παρόμοια προϊόντα.

Ωστόσο, αυτό που θα πρέπει να σκεφτούν οι γονείς είναι ότι χρησιμοποιώντας τέτοιου είδους χειρισμούς, ναι μεν πετυχαίνουν το στόχο τους, αλλά ταυτόχρονα «βλάπτουν» τη διατροφική συμπεριφορά του παιδιού τους τόσο σε άμεσο, όσο και σε μακροπρόθεσμο επίπεδο. Και αυτό γιατί στην πραγματικότητα, τα τρόφιμα που χρησιμοποιούνται ως επιβράβευση, γίνονται περισσότερο ελκυστικά για τα παιδιά, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η επιθυμία κατανάλωσής τους. Από την άλλη, τα παιδιά μαθαίνουν να αναμένουν κάποιο τρόφιμο ως «βραβείο» για καθετί καλό που

κάνουν, γεγονός το οποίο διαστρεβλώνει τη σχέση τους με το φαγητό και μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και κατανάλωση φαγητού απουσία αισθήματος πείνας.

Γενικά, η χρήση της επιβράβευσης είναι μια χρήσιμη κι επιθυμητή τεχνική, καθώς παρέχει στα παιδιά κίνητρο ώστε να θέσουν στόχους και να τους πετύχουν. Ταυτόχρονα όμως, θα πρέπει να δίνετε προσοχή στο είδος της επιβράβευσης που προσφέρετε.

Συνεπώς, την επόμενη φορά που θα θελήσετε να «ανταμείψετε» το παιδί σας για την καλή του συμπεριφορά, για το γεγονός ότι δοκίμασε ένα νέο τρόφιμο ή για κάποια καλή του επίδοση στο σχολείο ή τον αθλητισμό, χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας.

Αυτοκόλλητα, μια πρόσκληση σε φίλους για παιχνίδι στο σπίτι, περισσότερος χρόνος για δραστηριότητες μαζί σας ή με τους παππούδες, μια βόλτα σε πάρκο ή ζωολογικό κήπο είναι μόνο μερικές ιδέες και σίγουρα μπορείτε να σκεφτείτε πολλές ακόμη, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας και τις δραστηριότητες που το ευχαριστούν.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr