

## **Δώστε το καλό παράδειγμα στη διατροφή του παιδιού σας**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[doste-to-kalo-paradeigma-sti-diatrofi-tou-paidiou-sas](#)

Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά, αποτελεί ένα πολύ σημαντικό βήμα για την ανάπτυξή τους και τη διατήρηση της υγείας τους, τόσο σε βραχυπρόθεσμο όσο και σε μακροπρόθεσμο επίπεδο. Οι γονείς, στην προσπάθειά τους να προσφέρουν «σωστή» διατροφική διαπαιδαγώγηση στα παιδιά, καταβάλλουν συχνά μεγάλη προσπάθεια, δοκιμάζοντας πολλές, αποτελεσματικές και μη-, τεχνικές. Πόσοι όμως επικεντρώνονται και στις δικές τους διατροφικές συνήθειες, ως μέρος αυτής της προσπάθειας;

Στην πραγματικότητα, το παράδειγμα που δίνουν οι γονείς στα παιδιά, μέσα από τις δικές τους επιλογές, είναι ένα από τα βασικότερα βήματα της διατροφικής τους εκπαίδευσης. Τα παιδιά, παρατηρούν και μιμούνται τη συμπεριφορά των γονέων, οι οποίοι αποτελούν σημαντικό πρότυπο για εκείνα. Έτσι, η υιοθέτηση των επιθυμητών συμπεριφορών διατροφής πρωτίστως από τους γονείς, μπορεί να «δρομολογήσει» σε μεγάλο βαθμό την υιοθέτησή τους και από τα παιδιά.

Άλλωστε, σκεφτείτε, πόσο πιθανό είναι ένα παιδί να καταναλώνει καθημερινά φρούτα και λαχανικά, όταν οι γονείς τα καταναλώνουν μόνο μια φορά την εβδομάδα; Πόσο εύκολα θα δοκιμάσει ένα νέο τρόφιμο, το οποίο δεν έχει δει ποτέ να καταναλώνουν οι γονείς του; Ή πώς θα καταφέρουν οι γονείς να μην παρακολουθεί το παιδί τηλεόραση την ώρα του γεύματος, όταν οι ίδιοι καταναλώνουν συχνά φαγητό μπροστά από αυτή;

Συνεπώς, φροντίστε να είστε εσείς οι πρώτοι που θα εφαρμόσετε τους διατροφικούς κανόνες και συνήθειες που θέλετε να «περάσετε» στο παιδί σας, πριν δοκιμάσετε οποιαδήποτε άλλη τεχνική για την εκμάθησή τους.

Σε κάθε περίπτωση, το όφελος θα είναι διπλό, καθώς όχι μόνο θα δώσετε το καλό παράδειγμα στο παιδί σας, αλλά θα βελτιώσετε και τις δικές σας συνήθειες, συμβάλλοντας έτσι στη μακροχρόνια διατήρηση της υγείας και ευεξίας σας.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)