

## Μην λέτε στο παιδί σας «Απαγορεύεται να το



Οι γονείς, στην

προσπάθειά τους να «προστατεύσουν» τα παιδιά τους από «ανθυγιεινές» διατροφικές επιλογές, καταφεύγουν μερικές φορές στην επιβολή απαγορεύσεων σχετικά με την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, πρωταγωνιστές των εν λόγω απαγορεύσεων είναι τα γλυκά, οι σοκολάτες, τα αναψυκτικά καθώς και διάφορα αλμυρά σνακ, όπως πατατάκια, γαριδάκια κλπ.

Αν και στόχος των γονέων είναι η προστασία της υγείας του παιδιού, μέσα από την αποφυγή της κατανάλωσης ενός «ανθυγιεινού» τροφίμου, εν τούτοις θα πρέπει να γνωρίζουν πως η εν λόγω πρακτική μπορεί να οδηγήσει στα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ειδικότερα, η απαγόρευση της κατανάλωσης ενός τροφίμου ενδεχομένως να «πετύχει» τη δεδομένη χρονική στιγμή, αλλά παράλληλα μπορεί να το καταστήσει πιο ελκυστικό για το παιδί, αυξάνοντας την επιθυμία του να το καταναλώσει.

Από την άλλη, η χρήση της απαγόρευσης και ο αυστηρός γονικός έλεγχος της διατροφικής πρόσληψης του παιδιού, δεν του αφήνει το περιθώριο να αναπτύξει το αίσθημα του αυτοελέγχου σχετικά με την κατανάλωση φαγητού, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό για τη διαμόρφωση των διατροφικών του συνηθειών.

Επομένως, αποφύγετε την απαγόρευση συγκεκριμένων τροφίμων. Αντ' αυτού, στοχεύστε στη θέσπιση κανόνων σχετικά με την κατανάλωσή τους. Για παράδειγμα, συμφωνήστε με το παιδί σας πως ορισμένα σνακ και «λιχουδιές» δεν απαγορεύονται, αλλά μπορούν να καταναλώνονται περιστασιακά και σε ελεγχόμενη ποσότητα. Τέλος, φροντίστε ώστε να υπάρχουν πάντα διαθέσιμα υγιεινά σνακ στο σπίτι και δώστε το «καλό παράδειγμα» στο παιδί σας με τις δικές σας διατροφικές επιλογές.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)