

## Κλείστε την τηλεόραση κατά τη διάρκεια των γευμάτων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η παρακολούθηση τηλεόρασης κατά τη διάρκεια του φαγητού ενδεχομένως να αποτελεί συνήθεια για πολλές οικογένειες.

Μάλιστα, σε ορισμένες περιπτώσεις χρησιμοποιείται σκόπιμα από τους γονείς, προκειμένου να αποσπάσει την προσοχή του παιδιού, ώστε να καταναλώσει πιο εύκολα κάποιο τρόφιμο ή φαγητό που δε συγκαταλέγεται στα αγαπημένα του... Ωστόσο, οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν πως η εν λόγω πρακτική μπορεί να επιδράσει αρνητικά στη διατροφική συμπεριφορά του παιδιού και συνεπώς θα πρέπει να αποφεύγεται.

Ειδικότερα, η παρακολούθηση τηλεόρασης κατά τη διάρκεια των γευμάτων μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη πρόσληψη τροφής, καθώς η προσοχή του παιδιού δεν είναι στραμμένη στο φαγητό, με αποτέλεσμα να μη μπορεί να αντιληφθεί έγκαιρα το αίσθημα κορεσμού. Με αυτόν τον τρόπο, προωθούνται συμπεριφορές όπως η «ασυναίσθητη» κατανάλωση τροφής, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα διαχείρισης του σωματικού βάρους, τόσο κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, όσο και αργότερα, στην ενήλικη ζωή. Από την άλλη, η σύνδεση των δύο δραστηριοτήτων, δηλαδή της κατανάλωσης φαγητού και της παρακολούθησης τηλεόρασης μπορεί να λειτουργήσει και αντίστροφα, αυξάνοντας την επιθυμία για κατανάλωση τροφής όταν το παιδί παρακολουθεί κάποιο τηλεοπτικό πρόγραμμα.

Συνεπώς, αντιμετωπίστε την ώρα του γεύματος σαν μία οικογενειακή δραστηριότητα, καθίστε όλοι μαζί στο τραπέζι για φαγητό -όσο το δυνατόν πιο συχνά- και διαμορφώστε τις «κατάλληλες» συνθήκες για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά. Κλείστε λοιπόν την τηλεόραση, επικεντρωθείτε στο φαγητό, συζητήστε με το παιδί σας και μην ξεχνάτε να δίνετε το καλό παράδειγμα μέσα από τις δικές σας διατροφικές επιλογές και συμπεριφορές.

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