

Πόσο πρέπει να διαρκεί το γεύμα ενός παιδιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν είναι λίγες οι φορές που ένα παιδικό γεύμα δείχνει να μην έχει τέλος, με το παιδί να καταναλώνει λίγο φαγητό, στη συνέχεια να σηκώνεται για να παίξει ή να ασχοληθεί με κάτι άλλο, μετά να επιστρέφει στο τραπέζι για μερικές μπουκιές ακόμα, να σηκώνεται ξανά και ούτω καθεξής...

Μάλιστα, πολλοί γονείς καταλήγουν να ακολουθούν τελικά το παιδί, μαζί με το πιάτο, προκειμένου να βεβαιωθούν ότι θα καταναλώσει «ανώδυνα» όλο το φαγητό του.

Ωστόσο, μια τέτοιου είδους τακτική, αφενός δεν αποτελεί τον ενδεδειγμένο τρόπο σίτισης ενός παιδιού και αφετέρου κάθε άλλο παρά το βοηθά να «χτίσει» υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να διαμορφώσει μια ισορροπημένη σχέση με το φαγητό.

Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό το γεύμα να αποτελεί μια αυτοτελή και χρονικά οριοθετημένη διαδικασία, με την οικογένεια να συγκεντρώνεται στο τραπέζι και όλα τα μέλη της να καταναλώνουν το φαγητό τους, αλληλεπιδρώντας μεταξύ τους, χωρίς να υπάρχει ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες ή να αποσπάται η

προσοχή από άλλα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, όπως για παράδειγμα η τηλεόραση.

Με αυτόν τον τρόπο, δίνεται στα παιδιά η ευκαιρία να επικεντρωθούν στο πιάτο τους και να καταναλώσουν το γεύμα αποκρινόμενα στο αίσθημα πείνας και κορεσμού, θέτοντας τις βάσεις για τον καλύτερο έλεγχο της διατροφικής πρόσληψης, τόσο σε βραχυπρόθεσμο όσο και σε μακροπρόθεσμο επίπεδο. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια του γεύματος, οι γονείς, λειτουργώντας ως πρότυπα, μπορούν να δώσουν το καλό παράδειγμα στα παιδιά, προωθώντας υγιεινές διατροφικές συνήθειες μέσα από τις δικές τους επιλογές.

Επομένως, θα ήταν καλό οι γονείς να προσπαθήσουν να θέσουν κανόνες σχετικά με την κατανάλωση των γευμάτων στο σπίτι, στους οποίους θα συμπεριλαμβάνεται και η χρονική τους διάρκεια. Σε γενικές γραμμές, 20-30 λεπτά αποτελούν ένα λογικό περιθώριο για την ολοκλήρωση του γεύματος από μικρούς και μεγάλους.

Πηγή: nadiatrofis.gr