

10 τρόποι για να αντιμετωπίσετε ένα παιδί εθισμένο στο φαγητό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[badeatinghabit01](#) Οι γονείς είναι εκείνοι που ρυθμίζουν το «πότε», «τί» και «πού» θα φάνε τα παιδιά τους, ενώ εκείνα με τη σειρά τους αποφασίζουν για το «πόσο» και το «εάν» θα το κάνουν.

Ενώ οι περισσότεροι γονείς παραπονιούνται ότι τα παιδιά τους δεν τρώνε αρκετά, υπάρχουν ορισμένες περιπτώσεις παιδιών που καταναλώνουν το γεύμα τους και με το παραπάνω.

Τις περισσότερες φορές ο εθισμός στο φαγητό δεν έχει καθόλου να κάνει με την πείνα, αλλά είναι ένας μηχανισμός του οργανισμού για την αντιμετώπιση του άγχους, της κατάθλιψης και της ανίας. Όμως, πώς μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να αντιμετωπίσει την έντονη επιθυμία του για φαγητό;

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας κάθονται να φάνε στο τραπέζι και όχι μπροστά από την τηλεόραση ή δεν τσιμπολογούν όταν κάνουν συγχρόνως κάτι άλλο. Είναι πολύ εύκολο να χάσουν τον έλεγχο του τί συμβαίνει στο στόμα τους.

Ποτέ μην αναγκάσετε το παιδί σας να «καθαρίσει το πιάτο» του. Μην το πιέζετε να φάει. Αντιθέτως, αφήστε το να αποκτήσει αυτοέλεγχο σχετικά με το φαγητό ώστε να τρώει μόνο όταν το χρειάζεται πραγματικά.

Μη χρησιμοποιείτε το φαγητό ως ανταμοιβή για να αναγκάσετε το παιδί να κάνει κάτι που δεν θέλει. Το μόνο που θα πετύχετε είναι να το μάθετε να τρώει ακόμα κι όταν δεν πεινάει.

Φροντίστε να είστε σωστό πρότυπο για το παιδί σας. Εάν σας βλέπει να χαλαρώνετε στο τέλος μιας κουραστικής ημέρας, τρώγοντας ποπ κορν μπροστά στην τηλεόραση, το μόνο σίγουρο είναι ότι θα προσπαθήσει να μιμηθεί τη συμπεριφορά σας.

Μην του στερείτε τη χαρά του γλυκού. Εάν για παράδειγμα ζητάει παγωτό, μπορείτε να του κάνετε το χατίρι αγοράζοντας μία μικρή μερίδα και όχι 3-4 μπάλες ή έναν πύραυλο τεραστίων διαστάσεων.

Προσπαθήστε να καταλάβετε τί πραγματικά του συμβαίνει. Το πρόβλημα

σχετίζεται άμεσα με το φαγητό ή μήπως θέλει να τραβήξει όλη την προσοχή σας επάνω του; Εάν συμβαίνει το δεύτερο, ρωτήστε το παιδί ποιος είναι ο λόγος που είναι λυπημένο. Προσπαθήστε με αυτό τον τρόπο να κατευνάσετε τις διατροφικές εμμονές του.

Μετατρέψτε τη σωματική δραστηριότητα σε μια διασκεδαστική οικογενειακή υπόθεση. Δοκιμάστε βόλτες με ποδήλατο, ομαδικό κολύμπι και άλλες αθλητικές δραστηριότητες όπως βόλεϊ και μπάσκετ. Είναι μια σωματική και ψυχική ανάταση για όλους.

Μυήστε τα παιδιά στον κόσμο της μαγειρικής. Αφήστε τα να μάθουν να μαγειρεύουν και να έρχονται για ψώνια μαζί σας, έτσι ώστε να υιοθετήσουν τη νοοτροπία της υγιεινής διατροφής, συμπεριλαμβάνοντας αγνά υλικά στα γεύματα τους.

Εξηγήστε στα παιδιά σας τους κινδύνους της υπερκατανάλωσης φαγητού, επισημαίνοντας προβλήματα υγείας όπως ο διαβήτης και διάφορες καρδιακές παθήσεις, αλλά και τα πειράγματα των συνομηλίκων που προκαλούν οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Απευθυνθείτε σε έναν ειδικό. Αν νομίζετε ότι το παιδί σας έχει εμμονή με το φαγητό, μιλήστε με το γιατρό σας για την εύρεση ενός ψυχολόγου που ειδικεύεται στις διατροφικές διαταραχές.

Πηγή: infokids.gr