

Προσοχή στους «διατροφικούς πειρασμούς» που προσφέρονται στο παιδί σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν είναι λίγες οι φορές που, ενώ οι γονείς καταβάλουν προσπάθεια για να αποκτήσει το παιδί τους υγιεινές διατροφικές συνήθειες, υπάρχουν διάφοροι συγγενείς που άθελά τους και όχι με κακή πρόθεση τη «σαμποτάρουν»...

Για παράδειγμα, πόσες φορές έχετε ακούσει τη γιαγιά να λέει «Έψησα ένα πολύ νόστιμο κέικ μόνο για σένα!» και να προσφέρει στο παιδί ένα κομμάτι, μία ώρα πριν το γεύμα; Ή τον παππού να προειδοποιεί «Εάν δε φας όλο σου το φαγητό δε θα γίνεις μεγάλος σαν τον αδελφό σου!»; Ή τη νονά ή τη θεία να ανακοινώνουν «Έχω λαχταριστό παγωτό στο ψυγείο για όποιον αδειάσει το πιάτο του!»; Όλα τα παραπάνω σενάρια προκύπτουν από την καλή πρόθεση των συγγενών να ευχαριστήσουν το παιδί σας, αλλά στην πραγματικότητα είναι έμμεσοι τρόποι πίεσης για κατανάλωση φαγητού.

Οι πρακτικές αυτές, όταν εφαρμόζονται σε τακτική βάση, μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στη διατροφική συμπεριφορά του παιδιού, μαθαίνοντάς το να καταναλώνει κάποιο τρόφιμο χωρίς απαραίτητα να πεινάει, προκειμένου να ευχαριστήσει τους άλλους και συνεπώς αγνοώντας το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού, αλλά και να συσχετίζει το φαγητό με την επιβράβευση ή την τιμωρία.

Επομένως, απευθυνθείτε στους εν λόγω συγγενείς και συζητήστε μαζί τους για το συγκεκριμένο θέμα. Εάν τους εξηγήσετε για ποιο λόγο προτιμάτε να αποφεύγονται αυτού του είδους οι πρακτικές, είναι βέβαιο ότι θα καταλάβουν, καθώς αυτό που τους ενδιαφέρει κυρίως είναι «το καλό του παιδιού». Φυσικά, δεν υπάρχει πρόβλημα με το να προσφέρουν ένα κέρασμα ή γλυκό στο παιδί, αρκεί αυτό να γίνεται με το σωστό τρόπο και όχι συστηματικά. Μπορείτε επίσης να προτείνετε εναλλακτικούς τρόπους για να δείξουν τις καλές προθέσεις τους στο παιδί, όπως για παράδειγμα να το ευχαριστήσουν ή να το επιβραβεύσουν παίζοντας ένα παιχνίδι μαζί του ή πηγαίνοντας μια βόλτα στην παιδική χαρά ή στο πάρκο.

Τέλος, εάν το παιδί σας είναι αρκετά μεγάλο ώστε να εκφράσει την άποψή του, συζητήστε μαζί του για τα διάφορα σενάρια κι εξηγήστε του ότι δεν είναι υποχρεωτικό να αποδεχθεί το οποιοδήποτε «κέρασμα» προκειμένου να μη στεναχωρηθεί η γιαγιά ή ο παππούς, αλλά δείξτε του πώς μπορεί να αρνηθεί ευγενικά, λέγοντας για παράδειγμα «Φαίνεται πολύ ωραίο, αλλά είναι η ώρα για φαγητό. Μπορείς να μου κρατήσεις λίγο για μετά;».

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr