

Πόσο κομμάτι πρέπει να τρώει ένα παιδί



Αποτελεί έναν

προβληματισμό που αφορά αρκετούς γονείς, και ειδικότερα μικρών παιδιών, οι οποίοι συχνά «φοβούνται» ότι το παιδί τους έχει μειωμένη όρεξη και δεν τρέφεται επαρκώς, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ανάπτυξή του.

Στην πραγματικότητα, εάν το παιδί σας είναι υγιές και ακολουθεί μια σταθερή πορεία ανάπτυξης, όπως αυτή αξιολογείται κατά την επίσκεψή σας στον παιδίατρο, τότε δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας, καθώς φαίνεται ότι λαμβάνει επαρκείς ποσότητες φαγητού.

Συνεπώς, όταν το παιδί σας αφήνει λίγο φαγητό στο πιάτο του, μην το πιέζετε να το καταναλώσει, καθώς πιθανότατα έχει ήδη καταναλώσει την ποσότητα που χρειάζεται κι αισθάνεται «χορτάτο». Κατά τη διάρκεια της σίτισης, εσείς είστε το άτομο που προγραμματίζει τα γεύματα και αποφασίζει τι θα περιλαμβάνει το φαγητό. Μπορείτε λοιπόν να προσφέρετε υγιεινές και ισορροπημένες επιλογές στα κυρίως γεύματα και τα ενδιάμεσα σνακ του παιδιού σας. Ωστόσο, ο δικός σας ρόλος θα πρέπει να σταματά εκεί και το παιδί να είναι εκείνο που θα αποφασίσει τι θα καταναλώσει από αυτά που του προσφέρετε και σε τι ποσότητα. Με αυτόν τον τρόπο, το παιδί σας θα μάθει να διαχειρίζεται σωστά το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού, αποφεύγοντας την υπερκατανάλωση τροφής και αποκτώντας μια διατροφική συμπεριφορά που θα το ωφελήσει τόσο σε βραχυπρόθεσμο όσο και σε μακροπρόθεσμο επίπεδο.

Εκτός όμως από την πίεση για το «άδειασμα» του πιάτου, τόσο η άρνηση προσφοράς φαγητού όσο και η παράλειψη γευμάτων αποτελούν τακτικές που θα πρέπει να αποφεύγονται, καθώς μπορεί να οδηγήσουν σε επακόλουθη υπερκατανάλωση τροφής από το παιδί. Επομένως, φροντίστε ώστε το παιδί σας να μην παραλείπει τα κυρίως γεύματα και μην αποφεύγετε να του προσφέρετε ενδιάμεσα σνακ με το φόβο ότι θα του «κοπεί» η όρεξη για το φαγητό. Τέλος, μην ξεχνάτε ότι αποτελείτε πρότυπο για το παιδί σας, το οποίο παρατηρεί και αντιγράφει τις δικές σας συμπεριφορές. Συνεπώς, αποφύγετε κι εσείς την υπερκατανάλωση τροφής ή το «τσιμπολόγημα» επειδή βαριέστε ή δεν έχετε κάτι άλλο να κάνετε, ενώ δεν πεινάτε πραγματικά. Δοκιμάστε να τρώτε με αργό ρυθμό, ώστε να καταναλώνετε την «κατάλληλη» ποσότητα φαγητού και σταματήστε όταν αισθανθείτε ότι χορτάσατε.

Άλλωστε, δεν είναι κακό να καταναλώσετε μικρότερη μερίδα ή να αφήσετε λίγο φαγητό στο πιάτο σας.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές ακόμη συμβουλές προκειμένου να βοηθήσετε το παιδί σας να καταναλώνει την ποσότητα φαγητού που αντιστοιχεί στις ανάγκες του:

Προσφέρετε μικρές μερίδες φαγητού και αφήστε το παιδί σας να ζητήσει κι άλλο αν αισθάνεται ότι δεν έχει χορτάσει.

Όταν το παιδί σας πει ότι χόρτασε, απομακρύνετε το πιάτο και το φαγητό που τυχόν έχει απομείνει.

Καθίστε όλοι μαζί στο τραπέζι για το φαγητό και αφιερώστε επαρκή χρόνο σε αυτό. Η κατανάλωση του φαγητού γρήγορα ή «στο πόδι» δεν αφήνει το περιθώριο στο παιδί να αντιληφθεί σωστά το αίσθημα του κορεσμού.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr