

Δείτε γιατί τα παιδιά τρώνε «λιχουδιές» ακόμη κι αν δεν πεινάνε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη δείχνει ότι τα μικρά παιδιά βρίσκουν τα ενεργειακά πυκνά τρόφιμα πολύ ελκυστικά για να αρνηθούν να τα καταναλώσουν, ακόμη και αν δεν αισθάνονται πείνα.

Στη μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Eating Behaviors*, συμμετείχαν συνολικά 37 παιδιά ηλικίας τριών ετών.

Η μελέτη έδειξε ότι όλα τα παιδιά επέλεξαν να καταναλώσουν ένα αλμυρό ή γλυκό σνακ που τους προσφέρθηκε, παρά το γεγονός ότι είχε προηγηθεί ένα υγιεινό και χορταστικό γεύμα 15 λεπτά πριν και πάνω από το 80% των παιδιών είχαν δηλώσει ότι «χόρτασαν» μετά την κατανάλωση του εν λόγω γεύματος. Επιπλέον, διερευνήθηκε η επίδραση των διαφορετικών πρακτικών σίτισης που εφαρμόζουν οι γονείς, στην κατανάλωση φαγητού από τα παιδιά απουσία αισθήματος πείνας.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η άσκηση πίεσης για κατανάλωση φαγητού από τη μητέρα βρέθηκε να σχετίζεται με υψηλότερη κατανάλωση φαγητού ως σνακ από το παιδί, απουσία αισθήματος πείνας. Ωστόσο, η σχέση αυτή παρατηρήθηκε μόνο στα αγόρια.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η μειωμένη ικανότητα απόκρισης στο αίσθημα κορεσμού και η αδυναμία ελέγχου της πρόσληψης τροφής σε ένα περιβάλλον όπου

τα παιδιά είναι διαρκώς εκτεθειμένα σε τρόφιμα με υψηλή ενεργειακή πυκνότητα, είναι πιθανό να έχει αρνητική επίδραση στο ενεργειακό ισοζύγιο και το σωματικό τους βάρος.

Επιπλέον, φαίνεται ότι η πίεση για κατανάλωση φαγητού ενδεχομένως να επηρεάζει την ικανότητα των παιδιών, και ειδικότερα των αγοριών, να ρυθμίσουν από μόνα τους την πρόσληψη τροφής.

Τέλος, καταλήγουν στο ότι η διατήρηση της ικανότητας αυτο-ρύθμισης της πρόσληψης τροφής κατά τη νεαρή ηλικία, ενδεχομένως να αποτελεί το κλειδί για την προβολή «αντίστασης» στα τροφικά ερεθίσματα στη μετέπειτα ζωή.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr