

## Πώς οι γονείς επηρεάζουν τη διατροφή των παιδιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό είτε θετικά είτε αρνητικά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι γονείς που καταναλώνουν και οι ίδιοι υγιεινά τρόφιμα «παραδειγματίζουν» τα παιδιά τους, τα οποία υιοθετούν και αυτά αντίστοιχες υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Μία νέα έρευνα από τον Καναδά που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Public Health Nutrition έδειξε ότι τα παιδιά των οποίων οι γονείς ενδιαφέρονταν πολύ ως προς την ποιότητα διατροφής και τα ενθάρρυναν συστηματικά να καταναλώνουν υγιεινά τρόφιμα, είχαν τελικά καλύτερες διατροφικές συνήθειες αλλά και μικρότερη πιθανότητα να είναι παχύσαρκα. Οι παρατηρήσεις αυτές έρχονται να επιβεβαιώσουν ευρήματα προγενέστερων μελετών, οι οποίες έχουν δείξει ότι οι γνώσεις, οι αντιλήψεις και οι συμπεριφορές των ίδιων των γονέων σχετικά με θέματα διατροφής έχουν αντίκτυπο ως προς τη διατροφή των παιδιών τους.

Η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας αποτελεί έναν πολύ σημαντικό στόχο για τη δημόσια υγεία. Ο ρόλος της οικογένειας φαίνεται ότι είναι καθοριστικός ως προς τη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών και κατ' επέκταση του τρόπου ζωής των παιδιών, συνεπώς μελλοντικές δράσεις για την πρόληψη της παχυσαρκίας θα πρέπει να εστιάζονται και στην εκπαίδευση των γονέων σχετικά με θέματα διατροφής.

Από τον Οδυσσέα Ανδρούτσο, επιστημονικό συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)