18 Οκτωβρίου 2015

Δείτε πότε η επιβράβευση με τρόφιμα συνδέεται με την παιδική παχυσαρκία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα έχει αυξηθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες, με αποτέλεσμα περίπου τέσσερα στα δέκα παιδιά των τελευταίων τάξεων του Δημοτικού να έχουν σήμερα αυξημένο σωματικό βάρος. Ανάμεσα στους αιτιολογικούς παράγοντες της παιδικής παχυσαρκίας συγκαταλέγεται μία συνηθισμένη πρακτική των γονέων, το να επιβραβεύουν το παιδί τους δίνοντας γλυκά ή άλλα «απαγορευμένα» ενεργειακά πυκνά τρόφιμα.

Είναι γεγονός ότι ο ανθρώπινος οργανισμός είναι «προγραμματισμένος» έτσι ώστε να επιζητά γλυκά, λιπαρά, αλμυρά και ενεργειακά πυκνά τρόφιμα. Συνεπώς, η επιβράβευση των παιδιών προσφέροντας τέτοιου είδους τρόφιμα ενισχύει την έμφυτη τάση τους να τα καταναλώνουν και αυξάνει την πιθανότητα παγίωσης αυτής της ανθυγιεινής διατροφικής συνήθειας στο μέλλον.

Τι μπορούμε να κάνουμε επομένως για να επιβραβεύσουμε ένα παιδί, αποφεύγοντας να χρησιμοποιήσουμε ανθυγιεινά τρόφιμα ως μέσο επιβράβευσης;
Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι η χρήση λεκτικής επιβράβευσης, η αφιέρωση μη προγραμματισμένου χρόνου από τους γονείς για παιχνίδι με το παιδί τους, οι εκδρομές και ο προγραμματισμός συνάντησης με τους φίλους του παιδιού μπορούν να αποτελέσουν αποτελεσματικά μέσα για την επιβράβευσή του, χωρίς όμως να το

επιβαρύνουν με τις επιπρόσθετες θερμίδες που προσλαμβάνονται όταν χρησιμοποιούνται τα ανθυγιεινά τρόφιμα ως μέσα επιβράβευσης.

Από τον Οδυσσέα Ανδρούτσο, επιστημονικό συνεργάτη neadiatrofis.gr