

22 Μαΐου 2016

Πώς θα μάθω το παιδί μου να τρώει τα πάντα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πόσες

φορές σαν γονείς καμαρώνετε για το παιδί της φίλης σας που τρώει τα πάντα και ανησυχείτε που το δικό σας έχει μια συνεχή άρνηση στο φαγητό και αναγκάζεστε να το κυνηγάτε με τη μπουκιά στο χέρι; Μην ξεχνάτε ότι κάθε παιδί είναι διαφορετικό... και γι αυτό άλλωστε μοναδικό!

Βλέπετε λοιπόν ότι το παιδί σας είναι δύστροπο και αρνείται να δοκιμάσει νέα τρόφιμα; Αυτή η συμπεριφορά είναι γνωστή ως νεοφοβία, μη σας αγχώνει όμως καθώς είναι σύνθητες φαινόμενο στη διατροφική συμπεριφορά του παιδιού και είναι μια κατάσταση που υποχωρεί, αναφέρει η Αλεξάνδρα Κουμπίτσκι, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc. Αυτό που έχετε να κάνετε εσείς σαν γονείς; Υπομονή και επιμονή... συνεχίστε να παρουσιάζετε ξανά και ξανά στο παιδί το τρόφιμο που απορρίπτει. Η επαναλαμβανόμενη έκθεση του παιδιού σε νέα τρόφιμα είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος για να εξοικειωθεί με αυτά και μπορεί να χρειαστεί ακόμα και 15 φορές έκθεση του τροφίμου για να αποφασίσει το παιδί να το δοκιμάσει. Τη στιγμή που θα το δοκιμάσει έχει γίνει το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα.

Μέσα σε όλη αυτή την προσπάθεια, φροντίστε να προλάβετε τυχόν δυσάρεστες καταστάσεις και απρόοπτα, όπως ένα κόκαλο στο ψάρι ή ένα πικρό λαχανικό. Η μνήμη του παιδιού δεν το απατά και δύσκολα θα φάει στο μέλλον το φαγητό που του προκάλεσε «κακό».

Ήρθε ένας φίλος ή μια φίλη του παιδιού σας για παιχνίδι στο σπίτι; Εκμεταλλευτείτε την κατάσταση... Σερβίρετε ένα νέο τρόφιμο την ώρα που παίζουν τα παιδιά για να το μοιραστούν. Τα παιδιά «αντιγράφουν» το ένα το άλλο, οπότε υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες το παιδί σας να δοκιμάσει ή και να ενθουσιαστεί με το νέο τρόφιμο αν δει και το φίλο του να το τρώει.

Τι άλλο θα μπορούσατε να κάνετε; Πάρτε το παιδί μαζί σας για τα ψώνια του σπιτιού. Μη σας τρομάζει η ιδέα. Κάντε το σαν παιχνίδι... Ψωνίστε μαζί με το παιδί τα υλικά για ένα φαγητό και στη συνέχεια βάλτε το στην κουζίνα μαζί σας να συμμετέχει στην προετοιμασία. Μπορεί να πλύνει τα φρούτα ή τα λαχανικά ή ακόμα και να στρώσει το τραπέζι. Όταν το παιδί νιώθει ότι βοήθησε για να ετοιμαστεί το φαγητό, έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να το φάει! Σκεφτείτε τι ωραία παίζουν με την παιδική κουζίνα, καιρός να μάθουν και κάτι από την πραγματική κουζίνα!

Το ίδιο παιχνίδι μπορείτε να κάνετε και με το φαγητό, φροντίστε δηλαδή τα τρόφιμα να έχουν ωραία ή και αστεία εμφάνιση, σχηματίζοντας σχέδια που θα διεγείρουν τη φαντασία των μικρών. Σε γενικές γραμμές, η μερίδα του παιδιού πρέπει να είναι μικρή, με ζωηρά χρώματα, ήπια μυρωδιά, γεύση και θερμοκρασία.

Καλό είναι τα τρόφιμα στο πιάτο να είναι διαχωρισμένα μεταξύ τους, ώστε να διακρίνονται από το παιδί. Προσπαθήστε να βάλετε ένα καινούργιο τρόφιμο δίπλα σε ένα τρόφιμο που ήδη τρώει, το καινούριο τρόφιμο γίνεται έτσι πιο οικείο.

Και πάνω από όλα φροντίστε το παιδί σας να πεινάει την ώρα των γευμάτων. Είστε και εσείς από τους γονείς που του δίνετε κάτι να κρατάει στο χέρι, όπως ένα μπισκότο ή ένα κομμάτι μήλο όλη τη μέρα μήπως και το φάει; Ξεχάστε το και σταματήστε να το πιέζετε. Τα παιδιά έχουν πιο ανεπτυγμένο το αίσθημα του κορεσμού και της πείνας από ό,τι οι ενήλικες. Αν λοιπόν, το παιδίτσιμπολογάει, θα χάσει κάθε ενδιαφέρον να δοκιμάσει το νέο τρόφιμο γιατί απλά δεν θα πεινάει.

Μην ξεχνάτε και τούτο: η άρνηση για φαγητό από ένα παιδί είναι ένας τρόπος να δηλώσει και την ανεξαρτησία του. Πόσες φορές το έχετε μαλώσει ή έχει ζηλέψει το αδερφάκι του και βλέπετε ότι η αντίδραση του βγαίνει στο φαγητό; Θέλει λοιπόν το παιδί σας χώρο και χρόνο για να εκφράσει τα συναισθήματά του. Αφιερώστε του χρόνο, δώστε του την προσοχή σας και δείξτε πολλή υπομονή αλλά και επιμονή! Ξεκινήστε από σήμερα και οργανώστε ένα πλάνο εφαρμογής των στρατηγικών που αναφέραμε παραπάνω. Δοκιμάστε το! Τα παιδιά σας μπορεί να είναι μικρά... αλλά έχουν απαιτήσεις!

Σε συνεργασία με το medNutrition.gr

Πηγή: infokids.gr