

10 Ιουλίου 2017

Αυτά είναι τα συχνότερα λάθη που κάνουμε στη διατροφή των παιδιών - Δείτε πώς θα τα αποφύγετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η καλή διατροφή και διατροφική συμπεριφορά είναι ένας από τους παράγοντες που συχνά απασχολούν τους γονείς και φυσικά καθόλου άδικα. Οι Διαιτολόγοι-Διατροφολόγοι του Ευτροφία συγκέντρωσαν τα 5 πιο συχνά λάθη που είναι εύκολο να κάνετε χωρίς να το θέλετε αλλά και τους τρόπους για να τα αντιμετωπίσετε:

Μήπως είστε υπερβολικά ελαστικοί;

Η διατροφή είναι επίσης ένας τομέας που χρειάζεται όρια και κανόνες. Για παράδειγμα είναι σημαντικό από νωρίς να υπάρχουν συμφωνημένοι κανόνες γύρω από το φαγητό όπως η συχνότητα των οσπρίων στο εβδομαδιαίο μενού, προκειμένου να είναι πιο εύκολα τα πράγματα. Και καλό είναι να βρείτε μία συμβιβαστική λύση οσπρίων (μαυρομάτικα, ρεβίθια κλπ) σε περίπτωση που ακουστεί το «Δε μου αρέσουν οι φακές».

Χρησιμοποιείτε την εικόνα του σώματός του σαν κίνητρο για να κάνει αλλαγές στη διατροφή του;

Για παράδειγμα «Σκέψου πόσο πιο ωραία θα σου πέφτουν τα ρούχα σου αν αδυνατίσεις λίγο!»

Για καλή μας τύχη, για τα παιδιά δεν είναι σημαντικό κίνητρο το να του πηγαίνουν τα ρούχα καλύτερα. Και η αλήθεια είναι πως θα ήταν σκόπιμο να αποφεύγετε τέτοιους είδους σχολιασμό για την εικόνα τους καθώς είναι λάθος να προσπαθείτε

να εξιδανικεύσετε το λεπτό σώμα στο μυαλό τους. Αντίθετα δώστε τους κίνητρα που μιλάνε πιο πολύ τη γλώσσα τους όπως πως θα τρέχουν πιο γρήγορα ή θα έχουν περισσότερη ενέργεια στο σχολείο! Όπως τονίζουν οι διαιτολόγοι «μην ξεχνάτε να του ενισχύετε την άποψη ότι όλοι μας είμαστε διαφορετικοί και όμορφοι για διαφορετικούς λόγους, όχι μόνο για την εμφάνισή μας».

Μην μεταχειρίζεστε διαφορετικά τα αδέρφια ανάλογα με το βάρος του καθενός

Παρά τις διαφορές που έχουν τα παιδιά μεταξύ τους, το να ακολουθείτε διαφορετικές στρατηγικές για το κάθε παιδί, μόνο στιγματισμό μπορεί να φέρει. Η καλή διατροφή δεν προορίζεται μόνο για τα παιδιά που έχουν πρόβλημα με το βάρος τους, γιατί ο στόχος της είναι πολύ ουσιαστικότερος από τη ρύθμιση του βάρους! Επομένως υιοθετήστε καλές συνήθειες για όλη την οικογένεια και σε καμία περίπτωση μην αφήνετε μία κατηγορία τροφίμων πιο χαλαρή για κάποιο από τα παιδιά (όπως τα γλυκά στο πιο αδύνατο παιδί). Θυμηθείτε πως οι κανόνες είναι εκεί για όλους και φυσικά και για εσάς!

Τα παρατάτε πολύ εύκολα όταν αρνηθεί κάποιο φαγητό;

Επειδή μπορεί να χρειαστούν ακόμα και 20 αποτυχημένες προσπάθειες προτού αποφανθούμε ότι ένα παιδί δεν πρόκειται να μάθει να τρώει κάποιο φαγητό, είναι σημαντικό να οπλιστείτε με υπομονή και επιμονή. Αποφύγετε τις εντάσεις γύρω από το φαγητό, επιστρατεύστε λίγη ευρηματικότητα στον τρόπο μαγειρέματος ή εντάξτε το στη διαδικασία της προετοιμασίας.

της Μαρκέλλας Συμεοπούλου& της Μέμας Λαμπροπούλου

Πηγή: infokids.com.cy