

Όταν το παιδί αγαπάει το φαγητό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Είναι

το παιδί σας παχύσαρκο, λατρεύει τις μεγάλες ποσότητες φαγητού ή τις τροφές κακής ποιότητας; Δείτε ορισμένα πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε και τι

μπορείτε να κάνετε για να μην ξεφύγει εντελώς η κατάσταση:

Αν παρατηρήσετε ότι το παιδί σας δείχνει ξαφνική επιθυμία για μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού ή επιδιώκει να καταναλώνει ανθυγιεινές τροφές, ακόμα και χωρίς να το γνωρίζετε, είναι πιθανό να ξεσπάει έτσι το άγχος που νιώθει τη συγκεκριμένη περίοδο.

Ταυτόχρονα όμως θα πρέπει να αναρωτηθείτε μήπως είσαστε υπέρ του δέοντος σχολαστικοί, έως καταπιεστικοί με το κομμάτι της διατροφής. Μήπως λοιπόν δεν του επιτρέπετε να καταναλώνει ούτε μια στο τόσο κάποιο σνακ της επιλογής του και λειτουργεί αντιδραστικά;

Από εκεί και πέρα, το παιδί ενδέχεται να ακολουθεί το παράδειγμά σας, είτε αυτό έχει να κάνει με τις διατροφικές σας συνήθειες, είτε με τη νοοτροπία που πρεσβεύετε ότι το πολύ φαγητό είναι απόλαυση και όχι υπερβολή.

Αποφύγετε να στέλνετε διφορούμενα μηνύματα στο μικρό σας. Αν, για παράδειγμα, ο ένας γονιός προσπαθεί να δομήσει μια υγιή σχέση του παιδιού με το φαγητό και ο άλλος, θέλοντας να μην το κακοκαρδίσει, του δίνει το ελεύθερο να φάει ό,τι και όσο θέλει, αποδιοργανώνεται και πιθανότατα θα ακολουθήσει την παρότρυνση του γονιού που το βολεύει.

Μέσα από τις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες τις οποίες ασυνείδητα επιδιώκει να καθιερώσει το παιδί, μπορεί απλά να θέλει να σας στείλει έμμεσα το μήνυμα ότι νιώθει παραμελημένο και δεν εισπράττει στο βαθμό που θέλει την αγάπη σας.

Τέλος, βρείτε χρόνο και τρόπο να μιλήσετε στο παιδί για την παχυσαρκία και τα αρνητικά που συνεπάγεται αυτή στη ζωή κάθε ανθρώπου. Αν τυχόν είναι ήδη υπέρβαρο, σε καμία περίπτωση μην το επικρίνετε ή το κάνετε να νιώσει άσχημα. Το θέμα είναι να καταλάβει ότι έχει πάρει λάθος δρόμο με δική σας ευθύνη.

Πηγή: mother.gr