

Αυξήστε το διατροφικό του ΙΟ

[Ορθό](#)



Από: Ελένη Χαδιαράκου

Κι όμως, υπάρχουν παιδιά που προτιμούν τις σαλάτες από τα μπέργκερ, και το γιαούρτι από τα μπισκότα. Όλα είναι θέμα εκπαίδευσης.

Η διατροφική συμπεριφορά του παιδιού

Η επιλογή της τροφής αποτελεί μια σύνθετη συμπεριφορά του ανθρώπου και εξαρτάται από πολλούς και ποικίλους παράγοντες. Η διατροφική συμπεριφορά των παιδιών εξαρτάται και από τις γενετικές προδιαθέσεις, γι' αυτό και παρατηρούμε πως κάποια παιδιά έχουν την προδιάθεση να προτιμούν τροφές που έχουν γλυκιά και αλμυρή γεύση και να απορρίπτουν τροφές με ξινή ή πικρή γεύση. Οι γονείς κληροδοτούν τη γενετική προδιάθεση στα παιδιά τους, αλλά παρέχουν, ταυτόχρονα, και το περιβάλλον μέσα στο οποίο η προδιάθεση αυτή θα εκφραστεί. Πόσο, λοιπόν, οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους;

Υπάρχουν έμφυτες τροφικές προτιμήσεις;

Σε γενικές γραμμές, από τη στιγμή κιάλας που θα γεννηθεί ο άνθρωπος έχει μια έμφυτη προτίμηση στις γλυκές γεύσεις, ενώ η προτίμηση για αλάτι εμφανίζεται περίπου στον 4ο μήνα της ζωής μας. Σε όλα τα παιδιά, ανεξαιρέτως, αρέσουν η ζάχαρη και τα λιπαρά, ωστόσο το πόσο συχνά τα καταναλώνουν εξαρτάται από τη δυνατότητα πρόσβασης που έχουν σε αυτά. Η πρώιμη και ανεξέλεγκτη έκθεση σε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια, ζάχαρη και λίπος εννοείται πως επηρεάζει τις προτιμήσεις τους.

Γιατί αρνείται να φάει κάποια φαγητά;

Η απροθυμία να δοκιμάσει το παιδί κάποια τρόφιμα ή η αρνητική αντίδρασή του σε

κάποια που ήδη έχει δοκιμάσει ονομάζεται «τροφική νεοφοβία». Επιστημονικά, η νεοφοβία χαρακτηρίζεται ως ένας ωφέλιμος εξελικτικός μηχανισμός επιβίωσης, ο οποίος βοηθά τα παιδιά να αποφύγουν τις βλαβερές ή τοξικές ουσίες. Από σχετικές έρευνες έχει βρεθεί ότι η εκδήλωση αυτής της συμπεριφοράς μπορεί να εμφανιστεί στην περίοδο του απογαλακτισμού, παρουσιάζει μια απότομη έξαρση στην ηλικία των 2 με 6 ετών, αλλά καθώς το παιδί μεγαλώνει ελαττώνεται. Από σχετικές έρευνες διαπιστώθηκε ότι στην εποχή μας τα παιδιά που εκδηλώνουν νεοφοβική συμπεριφορά καταναλώνουν λιγότερα φρούτα και λαχανικά, λιγότερα πρωτεϊνούχα τρόφιμα, όπως ψάρι και κρέας, και περισσότερα λιπαρά. Αυτή η φτωχή σε ποικιλία αλλά συγκεντρωμένη σε ενέργεια διατροφή θεωρείται ότι αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα που συντελεί στην αύξηση των ποσοστών της παιδικής παχυσαρκίας, όπως επίσης και στην αύξηση της συχνότητας εμφάνισης διάφορων ασθενειών, όπως ο διαβήτης τύπου 2. Αν το παιδί σας αρνείται να φάει κάποια τρόφιμα για μικρό χρονικό διάστημα, μην ανησυχείτε, μιας που η νεοφοβία είναι φυσιολογική και συνήθως μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Στην περίπτωση που το πρόβλημα συνεχίζεται επίμονα, ενώ ο αριθμός των τροφίμων που απορρίπτει το παιδί είναι μεγάλος ή μεγαλώνει με την πάροδο του χρόνου, τότε καλό θα ήταν να ζητήσετε τη συμβουλή του παιδιάτρου σας.

Πώς θα του μάθω να τρώει υγιεινά;

Η εκμάθηση των παιδιών για σωστή διατροφή είναι συχνά πολύ δύσκολη. Οι περισσότεροι γονείς αγωνιούν σχετικά με το τι θα φάνε τα παιδιά τους, πότε θα το φάνε και σε ποια ποσότητα, και συνήθως επιζητούν να έχουν τον απόλυτο έλεγχο του φαγητού τους. Όμως, έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά των γονέων που τα ελέγχουν λιγότερο, είναι σε θέση να ελέγξουν από μόνα τους τις διατροφικές τους συνήθειες.

Μην απαγορεύετε. Η απαγόρευση στο φαγητό μπορεί να λειτουργήσει ως μπουμερανγκ, πυροδοτώντας την αντίδραση του παιδιού και την εντονότερη τάση του προς το «απαγορευμένο» τρόφιμο. Επίσης, μην κατατάσσετε τα φαγητά σε «καλά» και «κακά». Όλα τα φαγητά που καταναλώνονται με μέτρο, ακόμα και τα γλυκά και τα ζαχαρωτά, επιτρέπονται. Αφήνοντάς το να καταναλώνει ό,τι επιθυμεί στα πάρτι και στις σχολικές εκδρομές, θα καταλάβει ότι το γρήγορο φαγητό, τα γλυκά, τα τσιπς και τα αναψυκτικά είναι τρόφιμα που τρώμε σε ειδικές περιπτώσεις. Αντί, λοιπόν, να επιβάλλετε τις απόψεις σας, συζητήστε μαζί του για τα οφέλη των τροφών και ενθαρρύνετέ το να κάνει τις σωστές επιλογές.

Τα υγιεινά τρόφιμα σε πρώτο πλάνο. Σίγουρα θα θυμάστε πως η φρουτιέρα της μαμάς σας ήταν πάντα γεμάτη με φρούτα και πάντα σε πρώτο πλάνο. Τα παιδιά τείνουν να καταναλώνουν ό,τι είναι διαθέσιμο. Φροντίστε, λοιπόν, να κρατάτε τα φρούτα σε κάποιο προσβάσιμο σημείο και όχι καταχωνιασμένα στο πίσω μέρος του ψυγείου. Επίσης, φροντίστε να έχετε πάντα στο σπίτι διαθέσιμα υγιεινά σνακ, όπως γιαούρτι χαμηλών λιπαρών ή μπισκότα δημητριακών.

Μη χρησιμοποιείτε το φαγητό ως ανταμοιβή. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να

δημιουργήσει προβλήματα βάρους στη μετέπειτα ζωή. Αντ' αυτού, ανταμείψτε τα παιδιά με κάτι διασκεδαστικό, όπως μια βόλτα στο πάρκο.

Σπιτικό φαγητό. Μπορεί το οικογενειακό τραπέζι να είναι δύσκολο να στρώνεται κάθε μέρα, αλλά οι μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά που καταναλώνουν τα κύρια γεύματα με τους γονείς τους, διατρέφονται γενικά πιο σωστά.

Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή. Δώστε στα παιδιά περισσότερο έλεγχο και βοηθήστε τα να αισθανθούν ότι παίρνουν μέρος στις αποφάσεις για το καθημερινό διαιτολόγιο της οικογένειας. Αφήστε τα να μπουν μαζί σας στην κουζίνα την ώρα που μαγειρεύετε και ενθαρρύνετέ τα να κάνουν δικές τους προτάσεις για το φαγητό ή το επιδόρπιο.

Μείνετε ρεαλιστές. Ποτέ να μην επιμένετε στο παιδί σας να «καθαρίσει» το πιάτο του. Αυτό δεν βοηθάει, και πολλές φορές μπορεί να αποδειχθεί επιβλαβές για τις μελλοντικές διατροφικές του συνήθειες. Επίσης, παραμείνετε ψύχραιμοι εάν το παιδί σας αφήσει μία μερίδα ή ένα ολόκληρο γεύμα άθικτο.

Δώστε του κάποιο περιθώριο επιλογής. Αν κάποιο φαγητό απορριφθεί από το παιδί σας, μην εστιάσετε σε αυτή την περίπτωση. Όσο περισσότερο εστιάσετε, τόσο περισσότερο θα διαρκέσει η άρνηση. Συνεχίστε να φτιάχνετε το συγκεκριμένο φαγητό σε αραιά χρονικά διαστήματα πριν το καταργήσετε από τη διατροφή του. Τα παιδιά, όπως και οι ενήλικοι, έχουν δικαίωμα να μην τους αρέσουν κάποια φαγητά.

Με τη συνεργασία της **Αστρινιάς Σκαρπαλέζου** (R.D. MSc κλινική διατροφολόγος – διαιτολόγος Νευρομεταβολικών Νοσημάτων, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού Νοσ. Παίδων «Η Αγία Σοφία»).

Πηγή: imommy.gr