



H

επαφή των παιδιών με τα τρόφιμα μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την εξοικείωσή τους με αυτά, γεγονός που με τη σειρά του φαίνεται να παίζει ρόλο στη διαμόρφωση της διαιτητικής τους συμπεριφοράς.

Επομένως, είναι σημαντικό, η επαφή αυτή, να μην αφορά μόνο στην κατανάλωση των τροφίμων αυτή καθαυτή, αλλά ορισμένες φορές να περιλαμβάνει και άλλα στάδια της παρασκευής φαγητού, όπως η επιλογή και αγορά των υλικών, η προετοιμασία τους και το μαγείρεμα.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία, τα παιδιά έχουν να κερδίσουν πολλά, καθώς αφενός τους δίνεται η δυνατότητα να αναπτύξουν ικανότητες και δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η εκμάθηση κανόνων ασφάλειας και συμπεριφοράς, καθώς και το αίσθημα ευθύνης και αυτό-αποτελεσματικότητας για κάτι που θα αναλάβουν να φέρουν εις πέρας. Από την άλλη, είναι μια καλή ευκαιρία να μάθουν πληροφορίες για τα διάφορα τρόφιμα, να τα επεξεργαστούν και να πειραματιστούν με αυτά, γεγονός που μπορεί να αυξήσει την αποδοχή τους και την πιθανότητα να τα δοκιμάσουν και να τα εντάξουν στο διαιτολόγιό τους.

Επομένως, προσπαθήστε να εμπλέξετε το παιδί σας στη διαδικασία προετοιμασίας του φαγητού, μέσω της οποίας μπορείτε να «περάσετε» πολλά μηνύματα που

αφορούν στη διαιτητική συμπεριφορά και τις διατροφικές επιλογές.

Φυσικά, απαραίτητη προϋπόθεση στο εν λόγω «εγχείρημα» είναι η τήρηση των κανόνων ασφαλείας σε όλα τα στάδια προετοιμασίας. Έτσι, δε θα δίνατε για παράδειγμα σε ένα νήπιο το μαχαίρι για να κόψει ψωμί, αλλά θα μπορούσατε να του αναθέσετε να πλύνει κάποιο λαχανικό. Δοκιμάστε λοιπόν, να θεσπίσετε κανόνες σχετικά με τις εργασίες που μπορεί να εκτελεί ο καθένας στην κουζίνα και τα εργαλεία που επιτρέπεται να χρησιμοποιεί.

Ακόμη, δώστε σημασία στην επιλογή της κατάλληλης στιγμής, όπου θα υπάρχει επάρκεια χρόνου για την προετοιμασία του γεύματος και δείξτε υπομονή και κατανόηση απέναντι σε πιθανές ζημιές ή την αναμενόμενη ακαταστασία που θα δημιουργηθεί στην κουζίνα. Τέλος, μην παραλείψετε να επιβραβεύσετε το παιδί σας για την προσπάθειά του.

Πηγή: neadiatrofis.gr