

Πώς θα πείσετε ένα παιδί στην εφηβεία να καταναλώνει πρωινό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το πρωινό αποτελεί ένα πολύ σημαντικό γεύμα για τους εφήβους, καθώς παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για το ξεκίνημα της μέρας, σχετίζεται με βελτίωση της συγκέντρωσης και της σχολικής απόδοσης, ενώ παράλληλα, έχει φανεί ότι βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση της όρεξης και του σωματικού βάρους, αυξάνοντας το αίσθημα κορεσμού και διευκολύνοντας τον έλεγχο της πρόσληψης τροφής στα επόμενα γεύματα της μέρας. Ακόμη, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως οι έφηβοι που καταναλώνουν πρωινό τείνουν να έχουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες συνολικά.

Επομένως, οι γονείς καλούνται να εξασφαλίσουν ότι το παιδί τους καταναλώνει ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό, αποκομίζοντας έτσι πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Ωστόσο, κάτι τέτοιο μπορεί να αποτελεί ένα ιδιαίτερα απαιτητικό «εγχείρημα» κατά τη διάρκεια της εφηβείας, όπου οι συγκρούσεις μεταξύ γονέων και παιδιών είναι αρκετά συχνές, δυσκολεύοντας τη μεταξύ τους επικοινωνία.

Από την άλλη, η αντιδραστικότητα που εμφανίζουν πολλοί έφηβοι και η τάση για ανεξαρτησία, τους οδηγεί συχνά στο να πράττουν το ακριβώς αντίθετο από αυτό που συμβουλεύουν οι γονείς, θέτοντας έτσι επιπλέον εμπόδια. Παρακάτω, λοιπόν, θα δείτε μερικούς τρόπους που μπορούν να σας βοηθήσουν να πείσετε έναν «αντιδραστικό» έφηβο να καταναλώνει το πρωινό του γεύμα:

Συζητήστε για τα οφέλη της κατανάλωσης πρωινού γεύματος. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να τονίσετε τη σημασία του πρωινού και να εξηγήσετε τα πλεονεκτήματα της κατανάλωσής του. Μάλιστα, εάν έχετε παρατηρήσει μια αυξημένη τάση ενασχόλησης του παιδιού σας με το σωματικό βάρος ή με δίαιτες αδυνατίσματος, αποσαφηνίστε το ρόλο του πρωινού στη ρύθμιση της πρόσληψης τροφής, καθώς είναι πιθανό να θεωρεί λανθασμένα πως η παράλειψη του πρωινού θα βοηθήσει στον περιορισμό των θερμίδων που λαμβάνει μέσα στη μέρα.

Έχετε διαθέσιμες επιλογές για ένα ισορροπημένο πρωινό που μπορεί να καταναλωθεί εύκολα και γρήγορα. Η έλλειψη χρόνου κατά τη διάρκεια της πρωινής προετοιμασίας για το σχολείο πιθανόν να αποθαρρύνει το παιδί σας από το να καταναλώσει πρωινό. Συνεπώς, φροντίστε ώστε να υπάρχουν στο σπίτι εύκολες «λύσεις» πρωινού που δεν απαιτούν ιδιαίτερη προετοιμασία, καθώς κι επιλογές που μπορούν να καταναλωθούν στο δρόμο.

Καταναλώστε κι εσείς οι ίδιοι πρωινό. Οι δικές σας συνήθειες, μπορούν να αποτελέσουν έναν «αθόρυβο» και αποτελεσματικό τρόπο, ώστε να προωθήσετε τις επιθυμητές συμπεριφορές. Δώστε λοιπόν, το «καλό παράδειγμα» καταναλώνοντας καθημερινά ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό.

Πηγή: neadiatrofis.gr