

Το παιδί μου αρνείται να φάει. Τι να κάνω;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν είναι λίγες οι φορές που ως γονείς μπορεί να δείτε το παιδί σας να μην τρώει το φαγητό του. Ναι, σίγουρα στη γεύση ενός παιδιού τα λαχανικά, το ψάρι, τα όσπρια και το κόκκινο κρέας δεν έχουν τη νοστιμιά μιας πίτσας ή του αγαπημένου του παστίτσιου. Και όχι, το παιδί σας δεν είναι ιδιότροπο επειδή αρνείται να φάει κάποια φαγητά.



Η διστακτικότητα ή η απροθυμία που δείχνουν τα παιδιά στην κατανάλωση **ορισμένων τροφίμων** και στην ένταξή τους στο διαιτολόγιό τους είναι πολύ συχνό φαινόμενο και εκδηλώνεται ελάχιστα κατά τη βρεφική ηλικία, αυξάνεται στη νηπιακή ηλικία και συνήθως μειώνεται καθώς το παιδί μεγαλώνει. Η ανάπτυξη αυτών των «προτιμήσεων» αποτελεί ένα **φυσιολογικό μηχανισμό** προστασίας

απέναντι στην πιθανή πρόσληψη επικίνδυνων τροφίμων. Όταν, όμως, ο φόβος εμποδίζει την κατανάλωση νέων, αλλά ιδιαίτερα θρεπτικών τροφίμων από τα παιδιά, αυτό μπορεί να έχει δυσχερείς συνέπειες στην ανάπτυξη και την υγεία τους, γενικότερα. Τι μπορείτε να κάνετε γι' αυτό;

1. **Εκθέστε το παιδί επαναλαμβανόμενα στα τρόφιμα που αποφεύγει.** Αυτό μπορεί να μειώσει την απροθυμία του να καταναλώσει ένα τρόφιμο οικείο για τη λοιπή οικογένεια. Υπάρχουν δεδομένα που αναφέρουν ότι μπορεί να χρειαστούν ακόμα και **10 επαναλαμβανόμενες εκθέσεις** του παιδιού σε 1 τρόφιμο ώστε στο τέλος να δεχθεί έστω να το δοκιμάσει και μετά να το καταναλώσει. Τι σημαίνει όμως έκθεση σε ένα τρόφιμο; Μπορείτε να βάζετε στο πιάτο του παιδιού σας το τρόφιμο που δεν καταναλώνει (ένα κάθε φορά) χωρίς, όμως, να το πιέζετε αναγκαστικά να το φάει. Μόνο και μόνο βλέποντας εσάς να το καταναλώσετε είναι σημαντικό, καθώς τα παιδιά είναι ιδιαίτερα μιμητικά. **Άτομα** από το κοντινό περιβάλλον **δρουν ως πρότυπα για τα παιδιά**, που προσπαθούν να μιμηθούν τη συμπεριφορά στην οποία εκτίθενται.

2. Δοκιμάστε **διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος**. Εκτός από τη θέα του τροφίμου είναι σημαντικό να δοκιμάζετε διαφορετικούς τρόπους μαγειρέματος, να τοποθετείτε μικρή ποσότητα στο πιάτο του, ενώ μπορείτε να κάνετε πιο ευφάνταστη και διασκεδαστική την παρουσία του τροφίμου στο πιάτο, συνδυάζοντας διάφορα χρώματα και σχήματα.

3. Συνδυάστε τα τρόφιμα που δεν του αρέσουν με **οικείες γεύσεις**. Συνοδεύοντας ένα νέο τρόφιμο με ένα που ήδη προτιμάται από το παιδί, μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη αποδοχή, όπως για παράδειγμα καλύπτοντας το ψάρι με μια σάλτσα που ήδη καταναλώνει το παιδί, ή να φτιάξετε ψαροκροκέτες που είναι πιο φιλικές για τα παιδιά. Αντίστοιχα, μπορείτε να φτιάξετε τον τραχανά ή τα μακαρόνια με διάφορα λαχανικά αναμιγμένα.

4. Σχεδιάστε μαζί με το παιδί το **οικογενειακό εβδομαδιαίο μενού**. Ζητήστε του να σας ορίσει 3 φαγητά που του αρέσουν για να φτιάξετε μέσα στην εβδομάδα αλλά και 1 που θα συμβιβαζόταν να το φάει. Αντικαταστήστε φράσεις όπως «Πρέπει να φας αυτό» με την έκφραση «Τι θα έλεγες να το έχεις αυτό το τρόφιμο 1 φορά αυτή την εβδομάδα και να επιλέξεις εσύ ποια θα είναι αυτή η φορά». **Η διαπραγμάτευση με σαφή όρια και πλαίσια** τις περισσότερες φορές έχει άμεσα αποτελέσματα και σας απαλλάσσει από τους καβγάδες!

Πηγή: infokids.gr