

«Μαμά, τι να φάω με το παιδικούλι;»

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Για τα

προβλήματα της μαμάς και του μπαμπά με το φαγητό, συζητάμε μονίμως . Τι γίνεται όπως με τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών μας;

Γιατί τα παιδιά μας παχαίνουν;

Έχουμε πλέον την τιμή να πολιτογραφούμε ως χώρα τα πιο παχύσαρκα παιδιά της

Ευρώπης. Φταίει το έτοιμο/ πρόχειρο φαγητό; Φταίνε οι γιαγιάδες που ταΐζουν υπερβολικά τα παιδιά για να...μεγαλώσουν; Φταίει η τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια και οι διαφημίσεις; Μήπως όλα μαζί;

Ότι και αν φταίει πάντως, είναι γεγονός ότι τα παιδιά μας αναπτύσσουν πλέον κακιές συνήθειες και μη επιθυμητή συμπεριφορά ως προς το φαγητό. Το κλειδί για να τροποποιηθεί αυτή η συμπεριφορά του παιδιού είναι η παρατήρησή του. Προσπαθήστε να δείτε τη συμπεριφορά του παιδιού και της οικογένειας υπό νέα οπτική, ώστε να κατανοήσετε τι πραγματικά συμβαίνει.

Δες λίγο τηλεόραση (να ησυχάσουμε)...

Καθώς μεγαλώνει ένα παιδί, εισέρχεται στη ζωή του σταδιακά η τηλεόραση. Οι ίδιοι οι γονείς τις περισσότερες φορές χρησιμοποιούν την τηλεόραση ως μέσο για να «ησυχάσουν» τα παιδιά. Ειδικά τις απογευματινές ώρες, αν δεν υπάρχει η δυνατότητα να βγουν να παίξουν έξω...

Πόσο όμως επηρεάζει τη ζωή των παιδιών μια τέτοια κίνηση; Αφενός εξαρτάται από το χρόνο που αφιερώνει το παιδί στη θέαση τηλεοπτικών προγραμμάτων, αλλά και από τις εικόνες που δέχεται. Είναι δεδομένο ότι η παρατεταμένη καθημερινή τηλεθέαση στερεί από το παιδί το παιχνίδι και την ευκαιρία να είναι δραστήριο. Μειώνει με άλλα λόγια την κινητικότητα τους, κάτι που ευνοεί την εμφάνιση παχυσαρκίας αργότερα στη ζωή του (1,2).

Οι διαφημίσεις, αφετέρου, επηρεάζουν σημαντικά τις επιλογές (και τις απαιτήσεις) του παιδιού, μεταξύ άλλων, όσον αφορά το φαγητό. Η μουσική τους, τα χρώματα, τα γλυκά τραγουδάκια, η παρουσία των ηρώων τους στις συσκευασίες, όλα είναι εξαιρετικά μελετημένα ώστε να μαγεύουν το παιδικό (όχι μόνο) μυαλούδάκι (3,4). Άντε μετά να τους αρνηθείς ό,τι δουν στα ράφια των super market...



"σοβαρά τώρα, μόνο αυτά θα φάμε";

Τι γίνεται όμως όταν το παιδί αρχίσει να τρώει μπροστά στην τηλεόραση, όσα βλέπει στις διαφημίσεις;

Ο συσχετισμός δυο ερεθισμάτων μπορεί να συμβεί από τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός ανθρώπου. Η τηλεόραση, ως γρήγορη εναλλαγή εικόνων, έχει τη δύναμη να διαμορφώσει ένα πολύ ισχυρό ψυχοσυμπεριφορικό δεσμό με το φαγητό, σε τέτοιο βαθμό που χάνουμε οποιαδήποτε δυνατότητα ελέγχου του τι και πόσο φαγητό καταναλώνουμε (5).

Αν λοιπόν δώσετε στο παιδί σας ένα κομμάτι σοκολάτας να φάει ενώ παρακολουθεί το αγαπημένο του πρόγραμμα στην τηλεόραση, θα μάθει να περιμένει τη σοκολάτα όποτε κάθεται να δει τηλεόραση. Επειδή η τηλεόραση και η κατανάλωση σοκολάτας έχουν συνυπάρξει επανειλημμένα, το παιδί τα συνδυάζει αυτόματα στο μυαλό του. Επιπλέον, το πρόγραμμα της τηλεόρασης θα λειτουργήσει ως μια υπενθύμιση ότι το παιδί αρχίζει να πεινά, οπότε θα αρχίζει να αναζητά φαγητό.

Πώς να του αλλάξω το... χούι;

Θα πρέπει να αποκαταστήσετε το διαχωρισμό μεταξύ φαγητού και τηλεόρασης, ώστε να αποφευχθούν ανάλογοι μη υγιεινοί συσχετισμοί. Και πως θα γίνει αυτό; Κάθε φορά που το παιδί σας βλέπει τηλεόραση μην του παρέχετε φαγητό, ώστε οι συσχετισμοί αυτοί να ατονήσουν στο μυαλό του (6). Σταδιακά το παιδί θα ξεχάσει την προσμονή της σοκολάτας και τότε θα εξασθενήσει το αίσθημα της «πείνας» που νιώθει. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό να του δίνετε φαγητό μόνο στα γεύματα, όχι ενδιάμεσα και σίγουρα όχι όταν βλέπει τηλεόραση.

Μη σας λυγίσουν τα... παρακάλια, θεσπίστε κανόνες

Είναι απαραίτητο η προσέγγιση αυτή να χρησιμοποιηθεί με συνέπεια και χωρίς παρεκκλίσεις, αλλιώς θα είναι αναποτελεσματική. Παράλληλα θα πρέπει η οικογένεια να θεσπίσει κανόνες που να αφορούν την κατανάλωση του φαγητού, όπως π.χ. να τρώνε μόνο στο τραπέζι, να μην τρώνε μεταξύ των γευμάτων, αλλά ούτε και «στο πόδι».

Εσάς μιμούνται, πρώτα απ' όλα!

Από τους πρώτους μήνες της ζωής του ένα παιδί έχει την έμφυτη τάση να μιμείται και να αναπαράγει οτιδήποτε του τραβά την προσοχή. Μεγαλώνοντας, είναι δεδομένο ότι θα προσπαθήσει να μιμηθεί συμπεριφορικά τα πρότυπα του: δηλαδή σε πρώτη φάση τους γονείς του (7). Θα πρέπει γι' αυτό να αλλάξουν πρώτα οι γονείς συνήθειες και συμπεριφορά, όσον αφορά το φαγητό, αλλά και την φυσική δραστηριότητα.

Το θέμα είναι να γίνει η αρχή...

Προσπαθήστε λοιπόν να εφαρμόσετε την όποια αλλαγή σε όλη την οικογένεια, όχι μόνο στο παιδί. Ακόμα και αν τα παιδιά δεν είναι υπέρβαρα, είναι πολύ σημαντικό να μάθουν από μικρά τις αρχές της σωστής διατροφής. Ακόμα και μια μικρή αλλαγή μπορεί αφενός να είναι πολύ ανταποδοτική, αφετέρου δε θα δώσει σε εσάς (και στο παιδί) αυτοπεποίθηση για να προχωρήσετε σε περαιτέρω αλλαγές.

References

1. Huston AC, Wright JC, Marquis JG, and B Samuel. How young children spend their time: Television and other activities. *Developmental Psychology*, Vol 35(4), Jul 1999, 912-25.
2. Vioque J, Torres A, and J Quiles. Time spent watching television, sleep duration and obesity in adults living in Valencia, Spain. *International Journal of Obesity* 2000; 24: 1683-8.

3. Halford JCG, Boyland EJ, Hughes G, Oliveira LP, and M Terence. Beyond-brand effect of television (TV) food advertisements/commercials on caloric intake and food choice of 5–7-year-old children. *Appetite* 2007; 49(1): 263-7
4. Halford JCG, Gillespie J, Brown V, Pontin EE, TM Dovey. Effect of television advertisements for foods on food consumption in children. *Appetite* 2004; 42(2): 221-5
5. Temple JL, Giacomelli AM, Kent KM, Roemmich JN, and LH Epstein. Television watching increases motivated responding for food and energy intake in children. *Am J Clin Nutr* 2007; 85(2): 355-61
6. Foster JA, Gore SA, and DS West. *American Journal of Health Behavior*, 2006; 30 (1): 3-14
7. Lindsay AC, Sussner KM, Kim J, and S Gortmaker. The Role of Parents in Preventing Childhood Obesity. *Childhood Obesity (Spring)*2006; 16(1): 169-86

Πηγή: milessis.gr