

12 Νοεμβρίου 2016

Πώς να σταματήσετε τα παιδιά σας από το να τρώνε (και να ζητάνε) συνεχώς γλυκά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν

δίνουμε στα παιδιά γλυκό για να σταματήσουν την γκρίνια, παίρνουμε το δρόμο χωρίς επιστροφή

Ο Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Γιώργος Μίλεσης, εξηγεί πώς μπορούμε να «σώσουμε» τα παιδιά μας από την παγίδα της ζάχαρης.

Η αγάπη των παιδιών για τη γλυκιά γεύση δεν είναι κάτι που μπορείς να προσπεράσεις αφήφιστα. Έχει τις ρίζες της από τις πρώτες στιγμές ζωής τους σε αυτόν τον κόσμο, από τη στιγμή που, για το αισθητήριό τους, το μητρικό γάλα φαίνεται γλυκό (1) και συνεχίζουν να το αποδεικνύουν σε κάθε σημείο της διαδρομής τους: προτιμώντας τα γλυκά εποχιακά φρούτα, το μέλι, τα παιδικά γιαουρτάκια (με την έντονη γλυκιά γεύση) και φυσικά οτιδήποτε περιέχει ζάχαρη.

Εμείς κάνουμε τη ζάχαρη... τσιρότο, για τα πάντα

Σαν πατέρας και εγώ, δεν μπορώ να μην παρατηρήσω πόσο άδικο έχουν όσοι νέοι γονείς χρησιμοποιούν τα γλυκά (αλλά και το φαγητό) για να κατευνάσουν την γκρίνια και το θυμό των παιδιών, όταν θα τολμήσουν να τους «χαλάσουν το χατίρι». Είναι πραγματικά όμως αυτές οι πρακτικές που μετατρέπουν τη ζάχαρη σε... τσιρότο για πάσα νόσο. Είναι απόλυτα φυσικό τα παιδιά να ζητούν ό,τι δουν και ό,τι τους «κατέβει στο κεφάλι». Η δική μας η ευθύνη όμως ποια είναι; Δεν αντιλέγω, είναι πιο εύκολο να κανακέψεις, απ' το να αρνηθείς ή να τιμωρήσεις, αλλά πάλι αυτός είναι ένας δρόμος χωρίς επιστροφή.

Δώστε στα παιδιά τρόφιμα με μικρότερη ένταση γλυκιάς γεύσης

Βοήθεια σε 3 βήματα

Μιλώντας, λοιπόν, από εμπειρία, πραγματικά είναι πολύ δύσκολο κάποιες φορές να αντέξεις και να μη «λυγίσεις» από την γκρίνια και το κλάμα τους. Γι' αυτό ακριβώς, θα προσπαθήσω να βοηθήσω, με τον τρόπο μου, όλους εκείνους που προσπαθούν και εύχονται για το καλύτερο.

Για να αντιμετωπίσουμε την αναζήτηση γλυκού στα παιδιά χρειαζόμαστε τρεις άξονες δράσης: (α) μειώνουμε την ένταση της γλυκιάς γεύσης σε αυτά που τους δίνουμε, (β) απομυθοποιούμε τα γλυκά και (γ) τους δείχνουμε πώς τα χειρίζονται εκτός σπιτιού.

Για να το επιτύχουμε λοιπόν αυτό, θα πρέπει να ακολουθήσουμε τα παρακάτω προτεινόμενα βήματα.

Μειώστε τη γλυκύτητα

Προσέξτε τα παιδικά ροφήματα, χυμούς και αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη. Ένα μειονέκτημα των πόσιμων θερμίδων είναι ότι το σώμα δεν «καταγράφει» με τον ίδιο τρόπο με το φαγητό. Σε μια ανάλογη μελέτη, σε δυο ομάδες νεαρών δόθηκε ένα πλεόνασμα ενέργειας 450 θερμίδων από υγρά ή στερεά τρόφιμα, ενώ η δεύτερη ομάδα αναπλήρωσε τρώγοντας λιγότερο, η ομάδα των υγρών-θερμίδων όχι μόνο έφαγε περισσότερο φαγητό, αλλά τελικά πήρε και βάρος (2).

Δώστε τους τρόφιμα με μικρότερη ένταση γλυκιάς γεύσης. Μια μητέρα πρόσφατα

μου εκμυστηρεύθηκε ότι «μετανιώνω κάθε μέρα που έδωσα στην κόρη μου να δοκιμάσει παγωμένο γιαούρτι, από εκείνη τη στιγμή δεν ξαναέφαγε το απλό γιαουρτάκι». Σας θυμίζει κάτι; Γι' αυτό άλλωστε και η οδηγία των παιδιατρικών οργανισμών είναι να αποφεύγεται αυστηρά η ζάχαρη (και το αλάτι) μέχρι τουλάχιστον την ολοκλήρωση του δεύτερου έτους ηλικίας (3). Διαβάστε λοιπόν τη διατροφική ετικέτα και τα συστατικά του όποιου τροφίμου δίνετε στο παιδί. Δεδομένου του ότι τα συστατικά αναγράφονται με σειρά περιεκτικότητας, αν η ζάχαρη (ή οτιδήποτε με κατάληξη -όζη) είναι «ψηλά» στη λίστα, καλό θα είναι να μην το δώσετε στο παιδί.

Κάντε το παιδί επιλεκτικό με τα γλυκά. Σταματήστε εσείς (και οι παππούδες) να φέρνετε γλυκά στο σπίτι και φτιάξτε σπιτικά γλυκά με λιγότερη ζάχαρη.

Εξηγήστε στα παιδιά ότι το γλυκό είναι επιδόρπιο και δεν το τρώμε με άδειο στομάχι, αν δεν έχουμε φάει το φαγητό μας

Εντάξτε το γλυκό, σαν «κάτι ακόμα που τρώμε»

Παραμείνετε ψύχραιμοι/ουδέτεροι σε σχέση με το γλυκό. Η ιδέα της απαγόρευσης, κάνει το γλυκό ακόμα πιο ελκυστικό (σ.σ. για όλους μας). Γι' αυτό ακριβώς πρέπει να παραμείνετε ψύχραιμοι-ες, όταν πρόκειται για παιδιά και ζάχαρη. Μην του βάλετε τις φωνές, «ποιον ρώτησες για να φας γλυκό;», θα καταλήξετε με ουρλιαχτά και κλάματα.

Προσπαθήστε αντ' αυτού, με ψυχραιμία να εξηγήσετε ότι το γλυκό είναι επιδόρπιο και δεν το τρώμε με άδειο στομάχι, αν δεν έχουμε φάει το φαγητό μας. Έρευνες, μάλιστα, υποδεικνύουν ότι ενώ τα παιδιά είναι πιο πιθανό να ζητάνε γλυκό πριν το φαγητό, η εκμάθηση της χρήσης του σαν επιδόρπιο, τα βοηθά να συντονιστούν και να φάνε το φαγητό τους, χωρίς τη δωροδοκία του γλυκού (1). Με άλλα λόγια, θα πρέπει να μάθουν ότι ο πιο σημαντικός κανόνας είναι να μην τρώμε ποτέ γλυκό στη θέση φαγητού!

Αν μάλιστα τα διαβεβαιώσετε ότι μπορούν να φάνε κι άλλο γλυκό αύριο, δεν νιώθουν (σταδιακά) ότι στερούνται το αγαπημένο τους κέρασμα, οπότε δεν υπάρχει λόγος να υπερβάλλουν. Ό,τι ακριβώς συμβαίνει με όσους αποφασίζουν να ξεκινήσουν μια στερητική δίαιτα: θα φάνε όσο περισσότερο μπορούν την προηγούμενη ημέρα (4).

Για το λόγο αυτό είναι θεμιτό να τ' αφήσετε να φάνε, κάποιες φορές, μέχρι να νιώσουν ότι ικανοποιήθηκαν. Βέβαια, αυτό είναι πολύ διαφορετικό απ' το να τα αφήνετε να τρώνε γλυκά όποτε θέλουν. Βάλτε τα να καθίσουν στο τραπέζι (ποτέ μπροστά από την τηλεόραση), μετά το μεσημεριανό τους και να φάνε όσο χρειάζονται (1). Θα εκπλαγείτε από το πόσο θα αφήσουν στο πιάτο.

Μάθετε στα παιδιά σας ότι τα τρόφιμα με πολλή ζάχαρη και πολύ λίγα θρεπτικά συστατικά δεν τα χρησιμοποιούμε πολύ συχνά, επειδή δεν μας προσφέρουν «super

δυνάμεις»

Δείξτε τους πώς να διαχειρίζονται το γλυκό, εκτός σπιτιού

Αντί να δαιμονοποιήσουμε το γλυκό, πρέπει να τους εξηγήσουμε ότι τα τρόφιμα με πολλή ζάχαρη και πολύ λίγα θρεπτικά συστατικά (σ.σ. γλυκά), δεν τα χρησιμοποιούμε πολύ συχνά, επειδή δεν μας προσφέρουν «super δυνάμεις» που να διαρκούν πολύ!

Επίσης, πρέπει να τους δείξουμε ότι δεν τρώμε κάτι, ειδικά γλυκό, επειδή απλά είναι διαθέσιμο ή τρώει ο διπλανός μας. Μάλιστα, αυτό που συνηθίζω να λέω στους μικρούς θεραπευόμενους μου είναι ότι «το στομάχι σου δεν είναι σκουπιδοτενεκές: μην του βάζεις ό,τι σου δίνουν ή ότι τρώει ο δίπλα σου».

Από εμάς ξεκινά...

Σε κάθε περίπτωση, είναι δική μας ευθύνη, σαν γονείς, να μην έχουμε γλυκά και μπισκότα σε περίοπτη θέση στο σπίτι. Όσο πιο προσβάσιμα είναι τα γλυκά στα παιδιά, τόσο περισσότερα προβλήματα (και γκρίνια) μας εξασφαλίζουμε.

Θα πρέπει όμως κι εμείς να γίνουμε το πρότυπό τους: δεν έχει νόημα η κουβέντα, αν το παιδί βλέπει μόνιμα τη μαμά να παραφυλάει για τούρτα δίπλα στο ψυγείο ή το μπαμπά να «κλέβει» σοκολάτα κάθε φορά που φτιάχνει καφέ!

Γιώργος Μίλεσης Msc

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

<http://www.dia-trofis.gr>

Βιβλιογραφία (References)

Birch LL, and JO Fisher. Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics* 1998;101: 539-549

Di Meglio DP, Mattes RD. Liquid versus solid carbohydrate: effects on food intake and body weight. *Int J Obesity*. 2000 June; 24(6): 794-800.

Gidding SS, Dennison BA, Birch LL, et al; Endorsed by the American Academy of Pediatrics: AHA Scientific Statement Dietary Recommendations for Children and Adolescents. A Guide for Practitioners: Consensus Statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2005; 112: 2061-2075

Urbszat D, Herman CP, and J Polivy. Eat, drink, and be merry, for tomorrow we diet: effects of anticipated deprivation on food intake in restrained and unrestrained eaters. *J Abnormal Psychol*. 2002 May; 111(2): 396-401.

Πηγή: clickatlife.gr