

Κερδίζοντας τον πόλεμο: Πως να πείσετε τα παιδιά σας να φάνε περισσότερα λαχανικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γράφτηκε από *ΕΥΡΙΔΙΚΗ ΤΖΙΟΒΑΡΑ*

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Το να συνηθίσουν τα παιδιά να τρώνε τα λαχανικά τους, ίσως να μην είναι μια ατελείωτη μάχη, εάν οι γονείς ακολουθήσουν κάποιες βασιζόμενες σε έρευνες οδηγίες από το πανεπιστήμιο του Κάνσας.

Έρευνα σε ποντίκια κατά την περίοδο εγκυμοσύνης τους κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι διατροφικές συνήθειες και οι γευστικές προτιμήσεις των απογόνων τους αρχίζουν να διαμορφώνονται ενώ είναι ακόμη στη μήτρα.

Μελέτες έδειξαν, ότι οι έγκυες γυναίκες που τρώνε περισσότερες τροφές με πικρά πολυφαινολικά, όπως το κατσαρό λάχανο και τα λαχανάκια Βρυξελλών, αποκτούν παιδιά που είναι πιο δεκτικά σε αυτά όταν τα δοκιμάσουν για πρώτη φορά. Ο

Rosenkranz (καθηγητής διατροφής στο πανεπιστήμιο του Κάνσας) υποστηρίζει ότι: «Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης το έμβρυο και στη συνέχεια το νεογνό υιοθετεί κάποιες πληροφορίες για τον έξω κόσμο, έτσι οι μητέρες μπορούν να θέσουν το επίπεδο για το τι θα θέλουν να φάνε τα παιδιά τους πριν καν ακόμη γεννηθούν».

Τα **βρέφη** μπορούν να μάθουν μέσα από την επαναλαμβανόμενη έκθεση σε τροφές και την διατροφική ποικιλία. Έτσι, προτείνεται οι γονείς να εστιάζονται περισσότερο στην προθυμία του παιδιού να καταναλώνει τρόφιμα αντί να στηρίζονται στις γκριμάτσες του προσώπου που δίνει όταν τρώει. Για παράδειγμα, ορισμένα βρέφη μπορεί να αποδοκιμάζουν τα λαχανικά με πικρή γεύση, αλλά αν εξακολουθούν να εκτίθενται σε αυτήν την τροφή, η επιθυμία τους μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου.

Τα **μωρά** από την ηλικία των 6 μηνών μπορούν να ανιχνεύσουν ποιες διατροφικές συμπεριφορές είναι φυσιολογικές. Αντιδρούν όταν οι γονείς τους τρώνε τροφές που συνήθως εκείνα δεν τρώνε, και παίρνουν τα συνθήματα από τους γονείς ως προς το τι είναι επιθυμητό και τι όχι.

Τα μωρά αρχίζουν να σκέφτονται: «Γιατί τοποθετεί αυτά τα πράγματα μπροστά μου, αλλά ποτέ δεν τα τρώει;». Τα παιδιά μας παρακολουθούν από πολύ μικρή ηλικία.

Ο Rosenkranz προτρέπει τους γονείς να επωφεληθούν την παρακολούθηση με την κατανάλωση λαχανικών παρόμοιων με αυτών που εξυπηρετούν τις ανάγκες των παιδιών τους. Συμβουλεύει να γίνει αρχή με γλυκά λαχανικά, όπως το καλαμπόκι και τα καρότα, επειδή οι άνθρωποι όλων των ηλικιών προτιμούν γενικά τα πιο γλυκά τρόφιμα.

Για την ανάπτυξη της αφής και των κινητικών δεξιοτήτων των νηπίων, οι γονείς μπορούν να κόψουν τις τροφές σε μικρά κομμάτια και να ενθαρρύνουν τα παιδιά να τρώνε μόνα τους.

Τα παιδιά σχολικής ηλικίας είναι πιο πιθανό να τρώνε τα λαχανικά που είναι κομμένα και τοποθετημένα σε χαμογελαστά πρόσωπα ή ζώα από ότι όταν σερβίρονται απλά σε ένα μπολ. Μια καλή λύση για να καταναλώσουν τα παιδιά λαχανικά είναι να τα «κρύψουμε» μέσα στις τροφές όπως για παράδειγμα σε μπιφτέκια ή smoothies.

Γενικά, προτείνεται η συμμετοχή των παιδιών στη μαγειρική και την παρασκευή τροφίμων από μικρή ηλικία και την αύξηση του ρόλου τους στην κουζίνα καθώς μεγαλώνουν. Έρευνες δείχνουν μια άμεση σύνδεση μεταξύ της παρασκευής

τροφίμων και της κατανάλωσης λαχανικών, οπότε αν τα παιδιά μπορούν να βοηθήσουν στην προετοιμασία των λαχανικών στην κουζίνα ή την καλλιέργεια τους στον κήπο ή την επιλογή τους στο μανάβικο, κατά πάσα πιθανότητα θα καταναλώσουν και περισσότερα από αυτά.

Καθώς τα παιδιά αυξάνουν την αυτονομία τους, θα πρέπει να ενισχύεται και η ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τα τρόφιμα. Μελέτες έδειξαν ότι όσοι βρίσκονται στην εξουσία (γονείς) και επικοινωνούν ένα πρότυπο συμπεριφοράς σε άλλους ανθρώπους (παιδιά) και στη συνέχεια τους επιτρέπουν να αποφασίσουν πώς θέλουν να εργαστούν για την επίτευξη του εν λόγω προτύπου, η πιθανότητα επιτυχίας είναι μεγαλύτερη. Με αυτό τον τρόπο, τους βοηθάμε να καλλιεργήσουν τις δικές τους υγιείς συνήθειες παρ' όλο που η απόφαση είναι τελικά ανεξάρτητη.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, η κατανάλωση λαχανικών τείνει να μειωθεί, με τη χαμηλότερη κατανάλωση να έχει βρεθεί στους **εφήβους**. Ένας τρόπος για να αυξηθεί η κατανάλωση των λαχανικών στους εφήβους είναι να τους παρέχονται πλήρως προετοιμασμένα λαχανικά εύκολα και σε προσβάσιμες θέσεις. Για παράδειγμα, οι γονείς θα μπορούσαν να βεβαιωθούν ότι ένα πιάτο λαχανικών βρίσκεται πάντα στο τραπέζι, όταν οι έφηβοι έρχονται στο σπίτι από το σχολείο, ή θα μπορούσαν να έχουν τα λαχανικά εμφανώς τοποθετημένα και έτοιμα για κατανάλωση στο ψυγείο.

Όταν οι έφηβοι γίνουν **ενήλικες**, αυτό που θα θυμούνται περισσότερο, δεν είναι τι τους είπαν να φάνε αλλά τι είδαν τους γονείς τους να τρώνε.

«Εάν ένας γονέας δεν μεγάλωσε με το να τρώει ο ίδιος υγιεινά, ίσως κατά τη διάρκεια της ζωής του πάρει το σωστό δρόμο και μεγαλώσει τα παιδιά του με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να τρώνε υγιεινά και να ξεκινήσει έναν καλύτερο κύκλο γενιάς».

Και να θυμάστε: *Η επιλογή του φαγητού είναι πάντα περισσότερο από ένα γεύμα εδώ και τώρα. Είναι μέρος μιας μεγαλύτερης εικόνας.*

Πηγή: diatrofi.gr