

14 Μαΐου 2017

5 πράγματα που ΔΕΝ πρέπει να κάνετε για να αποκτήσει το παιδί σας σωστές διατροφικές συνήθειες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Οι διατροφικές συνήθειες που θα αποκτήσει το παιδί σας εξαρτώνται από τις δικές σας. Σύμφωνα με έρευνες μάλιστα τα παιδιά από λεπτούς γονείς είναι πολύ πιθανό να είναι και τα ίδια λεπτά.

Δείτε ποια είναι τα πέντε πιο συχνά λάθη που μπορείτε να κάνετε όσον αφορά τη διατροφική διαπαιδαγώγηση των παιδιών σας και τι μπορείτε να κάνετε για να τα διορθώσετε:

Είστε υπερβολικά ελαστικοί

Ναι καλά διαβάσατε. Η διατροφή, όπως και όλα τα υπόλοιπα θέματα που αφορούν τα παιδιά, χρειάζονται όρια και κανόνες. Φυσικά δε σας προτείνουμε να μην λαμβάνετε υπόψη τα θέλω του παιδιού, όμως αν υπάρχουν εξ αρχής συμφωνημένοι κανόνες γύρω από τη διατροφή, τα πράγματα θα είναι πιο εύκολα. Για παράδειγμα, δοκιμάστε από νωρίς να θεσπίσετε μία ημέρα που τρώτε όσπρια και μία ημέρα που τρώτε ψάρι σαν οικογένεια και μην δεχτείτε το «δε μου αρέσουν οι φακές ή το ψάρι» σαν απάντηση. Το οποίο μας φέρνει στο επόμενο θέμα μας.

Μαγειρεύετε διαφορετικό φαγητό για το παιδί απ' ότι για την υπόλοιπη οικογένεια

Λίγο η άρνηση του παιδιού να δοκιμάσει, λίγο η ανησυχία σας ότι τελικά θα μείνει νηστικό.. η λύση του δεύτερου φαγητού μόνο για το παιδί που δεν καταδέχεται να φάει από το κυρίως φαγητό είναι ένα από τα πιο συχνά λάθη.

Χρησιμοποιείτε την εικόνα του σώματός του σαν κίνητρο για να κάνει αλλαγές στη διατροφή του

«Σκέψου πόσο πιο ωραία θα σου πέφτουν τα ρούχα σου αν αδυνατίσεις λίγο!»

Η ανάγκη να αδυνατίσει για να αρέσει είναι σπάνια το κίνητρο για ένα παιδί προκειμένου να κάνει αλλαγές στη διατροφή του (αυτό αλλάζει σιγά σιγά στην εφηβεία). Αντιθέτως...αυτό είναι ένα κίνητρο που έχουμε συνήθως οι ενήλικες και συχνά προβάλλουμε στο παιδί. Καλό θα ήταν να αποφύγετε να σχολιάζετε κατ' αυτό τον τρόπο την εικόνα του και να εξιδανικεύετε στο μυαλό του το λεπτό σώμα - αντιθέτως δώστε του κίνητρα όπως η ικανότητα να τρέχει πιο γρήγορα ή να έχει περισσότερη ενέργεια στο σχολείο που «μιλάνε» πιο πολύ τη γλώσσα των παιδιών.

Φυσικά, μην ξεχνάτε να του ενισχύετε την άποψη ότι όλοι μας είμαστε διαφορετικοί και όμορφοι για διαφορετικούς λόγους, όχι μόνο για την εμφάνισή μας.

Μεταχειρίζεστε διαφορετικά τα αδέρφια ανάλογα με το βάρος του καθενός

Συμβαίνει συχνά: το ένα παιδί της οικογένειας αδύνατο, δύστροπο συχνά στο φαγητό έτσι ώστε να είναι σκέτη ταλαιπωρία να το πείσουμε να φάει κάτι και το άλλο παιδί υπέρβαρο, δύσκολο να το πείσουμε να μην φάει κάτι!

Όπως και να έχει, το να ακολουθείτε διαφορετικές στρατηγικές για το κάθε παιδί καταφέρνει μόνο το στιγματισμό του ενός. Η καλή διατροφή δεν προορίζεται μόνο για όσα παιδιά έχουν πρόβλημα με το βάρος τους γιατί δεν στοχεύει μόνο στη βελτίωση του βάρους τους. Έτσι, το να κρύβετε τα μπισκότα από το ένα παιδί που είναι υπέρβαρο και να τα δίνετε κρυφά (πόσω μάλλον φανερά!) στο άλλο παιδί είναι μια τακτική που πρέπει να αλλάξετε άμεσα.

Τα παρατάτε πολύ εύκολα όταν αρνηθεί κάποιο φαγητό

Το να μάθει ένα παιδί να δοκιμάζει νέες γεύσεις και να τρώει ποικιλία φαγητών είναι κάτι που χτίζεται σταδιακά από πολύ μικρή ηλικία και χρειάζεται επιμονή και υπομονή.

Ξέρατε ότι σύμφωνα με μελέτες μπορεί να χρειαστούν ακόμα και 20 αποτυχημένες προσπάθειες προτού αποφανθούμε ότι ένα παιδί δεν θα φάει ένα φαγητό;

Καταλαβαίνετε πόση υπομονή χρειάζεται αυτό! Δείξτε επιμονή, αποφύγετε τους καβγάδες γύρω από το φαγητό, επιστρατεύστε λίγη ευρηματικότητα στον τρόπο μαγειρέματος ή εντάξτε τα στη διαδικασία της προετοιμασίας, και θα μας θυμηθείτε!

Πηγή: eutrofia.gr