

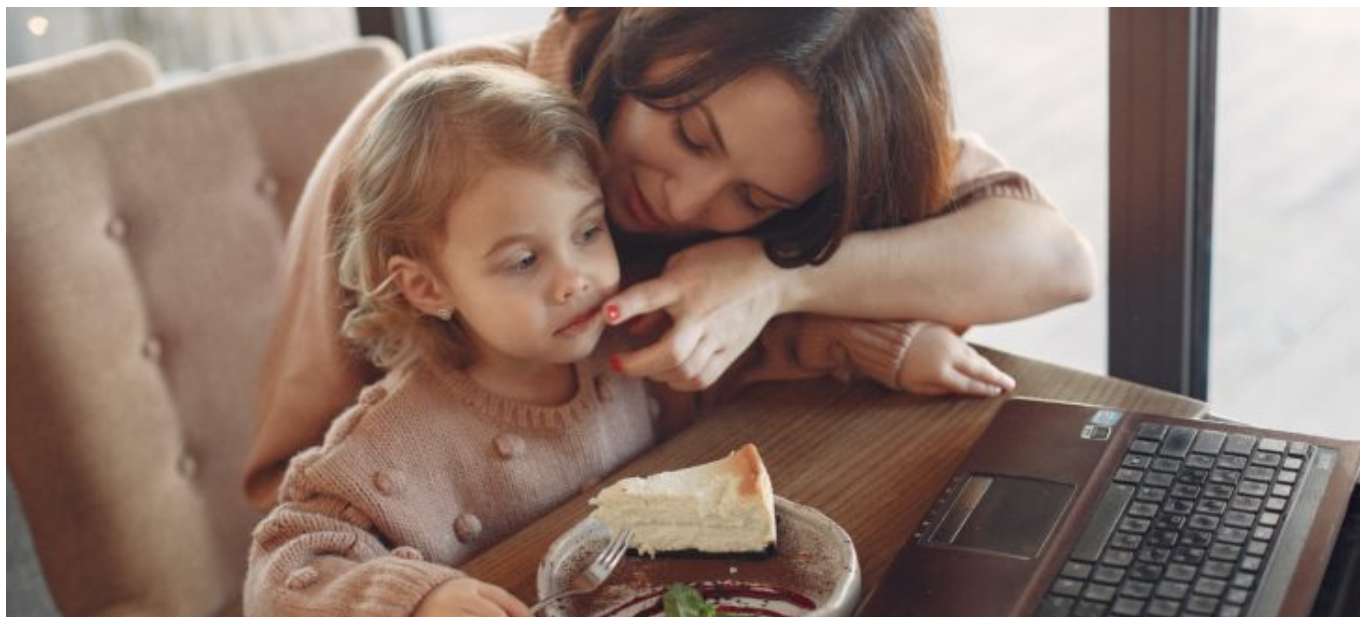
30 Μαΐου 2020

## Το λάθος που κάνεις με τη διατροφή του παιδιού σου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλοί γονείς κάνουν ένα βασικό λάθος με τη διατροφή του παιδιού τους, με αποτέλεσμα τελικά εκείνο να γίνεται πιο δύσκολο με το φαγητό. Μήπως κάνεις κι εσύ αυτό το λάθος;



Μια νέα αμερικανική έρευνα διαπίστωσε πως η κοινή πεποίθηση ότι τα παιδιά όσο μεγαλώνουν απλά γίνονται δύσκολα στο φαγητό και επιλεκτικά, δεν είναι στην πραγματικότητα αλήθεια.

Οι ερευνητές απ' το University of Michigan στη νέα τους έρευνα παρακολούθησαν 317 ζευγάρια μητέρων με τα παιδιά τους για 4 χρόνια.

Οι μητέρες κλήθηκαν να μιλήσουν για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους, αλλά και τις δικές τους συμπεριφορές σχετικά με τη διατροφή του παιδιού, όταν εκείνο ήταν 4, 6, 8 και 9 ετών.

### **Τι διαπιστώθηκε για τη διατροφή του παιδιού;**

Τα ευρήματα, που δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό Pediatrics, έδειξαν ότι τα παιδιά που ήταν πολύ επιλεκτικά και δύσκολα με το φαγητό τους έτειναν να έχουν χαμηλότερο δείξη μάζα σώματος, ενώ τα χαμηλά επίπεδα επιλεκτικής κατανάλωσης συνδέονται με υψηλότερους ΔΜΣ.

Πολλοί γονείς κάνουν ένα βασικό λάθος με τη διατροφή του παιδιού τους, με αποτέλεσμα τελικά εκείνο να γίνεται πιο δύσκολο με το φαγητό. Μήπως κάνεις κι εσύ αυτό το λάθος;

### **Τι διαπιστώθηκε για τη διατροφή του παιδιού;**

Τα ευρήματα, που δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό Pediatrics, έδειξαν ότι τα παιδιά που ήταν πολύ επιλεκτικά και δύσκολα με το φαγητό τους έτειναν να έχουν χαμηλότερο δείξη μάζα σώματος, ενώ τα χαμηλά επίπεδα επιλεκτικής κατανάλωσης συνδέονται με υψηλότερους ΔΜΣ.

Πηγή: [ipop.gr](http://ipop.gr)