

12 Ιουλίου 2020

## Τι μπορεί να φάει το παιδί πριν κολυμπήσει στην θάλασσα;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Χρήσιμες συμβουλές για να απολαύσετε μαζί με το παιδί ξέγνοιαστες καλοκαιρινές

στιγμές δίχως φόβο και με βασικό γνώμονα την ασφάλειά του.



Οι πρώτες εμπειρίες που διαμορφώνει το παιδί στη θάλασσα είναι καθοριστικές για τη σχέση που θα αναπτύξει με το υγρό στοιχείο. Από την επιλογή της παραλίας μέχρι το πόσο συχνά θα πρέπει να φοράει βατραχοπέδιλα, η κάθε λεπτομέρεια παίζει το δικό της ρόλο στην εξοικείωση του παιδιού με το νερό. Αυτό το καλοκαίρι μπορείτε, με κύριο άξονα το παιχνίδι, να το βοηθήσετε να μάθει να κολυμπάει και να απολαμβάνει τη θάλασσα με ασφάλεια και χωρίς φόβο.

### **Διαλέγοντας την κατάλληλη παραλία**

Προτιμήστε να μην έχει χαλίκια ή πέτρες, που θα δυσκολέψουν το παιδί να προσεγγίσει την ακρογιαλιά. Είναι επίσης σημαντικό να έχει καθαρά, διαυγή νερά, χωρίς φύκια, γιατί το παιδί είναι πιθανό να φοβηθεί να πλησιάσει. Τέλος, καλό θα είναι να προτιμήσετε μια παραλία που δεν βαθαίνει απότομα και έχει σχετικά ρηγά νερά, ώστε το παιδί να μπορέσει να εξοικειωθεί χωρίς να νιώσει ανασφάλεια. Οι οργανωμένες παραλίες συνήθως πληρούν αυτές τις προδιαγραφές και επιπλέον έχουν ναυαγοσώστη.

### **Τι πρέπει να προσέξουμε στο φαγητό του;**

Μία από τις πλέον κακές καλοκαιρινές συνήθειες είναι το φαγητό λίγο πριν το κολύμπι. Θα πρέπει να είμαστε αυστηροί με το θέμα αυτό, όχι μόνο γιατί είναι επικίνδυνο για τα παιδιά, αλλά κυρίως γιατί αυτή είναι η κατάλληλη ηλικία να αποκτήσουν σωστές συνήθειες, που θα τα ακολουθούν για όλη τους τη ζωή. Θα πρέπει:

- Να μην έχει φάει το παιδί πριν το μπάνιο. Καλό θα είναι να έχουν μεσολαβήσει 2,5 τουλάχιστον ώρες ανάμεσα στο φαγητό και στο μπάνιο, καθώς το γεμάτο στομάχι πιέζει το διάφραγμα, με αποτέλεσμα να ενοχλούνται η καρδιά και οι πνεύμονες.
- Να μην έχει πολλά λιπαρά το φαγητό του. Η πέψη ενός γεύματος πλούσιου σε λιπαρά μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 4 ώρες.
- Να μην έχει φάει πολύ. Όσο ελαφρύ και να είναι ένα γεύμα, το παιδί θα αργήσει να χωνέψει αν είναι μεγάλη η ποσότητα.

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)