

Άρνηση για φαγητό

Η ηλικία που συνήθως εμφανίζεται αυτή η αρνητική συμπεριφορά του παιδιού απέναντι στο φαγητό είναι μετά το δεύτερο χρόνο της ζωής ή και αργότερα και συμπίπτει με την ανάπτυξη του εγώ και του αρνητισμού και την προσπάθεια του νηπίου για αυτονομία από τη μητέρα του.

Η άρνηση του παιδιού για το φαγητό αποτελεί πηγή άγχους για τους γονείς, οι οποίοι πανικοβάλλονται και συνήθως σπεύδουν στον παιδίατρο ζητώντας συμβουλές ή μπαίνουν στη διαδικασία να υποβάλουν το παιδί σε ιατρικές εξετάσεις γιατί φοβούνται πως πάσχει από κάτι παθολογικό.

Ας δούμε λοιπόν παρακάτω ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές που θα βοηθήσουν τους γονείς να χειριστούν αποτελεσματικά το ζήτημα του φαγητού και θα αποφύγουν να έρθουν αντιμέτωποι με την επίμονη άρνηση του παιδιού να φάει, που συνήθως οδηγεί σε συγκρούσεις μεταξύ γονέων-παιδιών και μετατρέπεται συχνά το οικογενειακό τραπέζι σε πεδίο μάχης:

- Σεβαστείτε την ατομικότητα του κάθε παιδιού. Εάν το παιδί δεν αδειάσει όλο το πιάτο μην απαιτήσετε από αυτό να φάει μεγαλύτερη ποσότητα από αυτή που αντέχει. Άλλωστε μπορεί να έχει ήδη χορτάσει ενώ εσείς πιστεύετε το αντίθετο. Επίσης, το κάθε παιδί έχει το δικό του ρυθμό στη διάρκεια του γεύματος.
- Αποφύγετε να πιέσετε το παιδί σας να φάει. Μην ξεχνάτε πως όσο εσείς σαν γονιός δείχνετε πως σας προβληματίζει το ότι δεν τρώει το παιδί σας, τόσο πιο πολύ το παιδί θα προβάλει αντίσταση ως αντίδραση στη δική σας πιεστική συμπεριφορά. Στην ουσία το μόνο που κερδίζετε με την πίεση είναι να ενισχύσετε την άρνηση του παιδιού να δεχτεί την τροφή.
- Μη χρησιμοποιείτε το φαγητό ως μέσο επιβράβευσης ή τιμωρίας. Είναι μια συνηθισμένη τεχνική που εφαρμόζουν οι γονείς προκειμένου το παιδί τους να φάει. Οι γονείς δηλαδή υπόσχονται στο παιδί κάποιο δώρο εάν φάει (π.χ. αν τελειώσεις όλο το φαγητό που σου έβαλα στο πιάτο, θα σου πάρω παγωτό) ή αντιθέτως κάποια τιμωρία σε περίπτωση που δε δεχτεί να φάει (π.χ. δεν θα βγεις σήμερα να παίξεις με τους φίλους σου στο πάρκο). Με αυτό τον τρόπο όμως ενισχύουν την πεποίθηση του παιδιού πως το φαγητό που του προσφέρουν είναι απεχθές. Το παιδί μπαίνει δηλαδή στη διαδικασία να σκεφτεί πως όταν μια τροφή είναι νόστιμη, δε χρειάζεται να σου προσφέρουν δώρο για να τη δοκιμάσεις. Επιπλέον, η νοοτροπία του δώρου εξασφαλίζει στο παιδί μεγαλύτερη προσοχή και φροντίδα από τους γονείς και οδηγεί σε έναν φαύλο κύκλο. Το παιδί δηλαδή λειτουργεί χειριστικά και αρνείται πεισματικά να καταναλώσει τροφή μέχρι να κερδίσει το πολυπόθητο έπαθλο-δώρο από τους γονείς.
- Προσπαθήστε να τρώτε μαζί του όταν έχετε χρόνο. Το παιδί έχει την τάση να μιμείται αυτό που κάνουν οι ενήλικες, οπότε ίσως θελήσει να φάει αυτό που οι γονείς του δείχνουν να απολαμβάνουν στο οικογενειακό τραπέζι. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε που πολλά παιδιά ως ενήλικες έχουν τις ίδιες διατροφικές προτιμήσεις και συνήθειες με τους γονείς τους.

- Πάρτε μαζί το παιδί στα ψώνια. Έτσι θα του δώσετε κίνητρο να εκδηλώσει ενδιαφέρον και τελικά να δοκιμάσει τα φρούτα, τα λαχανικά ή άλλα τρόφιμα που διάλεξε μόνο του. Στη διάρκεια της επιστροφής μιλήστε μαζί του με ενθουσιασμό για τα ψώνια που κάνατε (π.χ. μόλις φτάσουμε στο σπίτι θα φτιάξουμε μια πολύ νόστιμη και θρεπτική σαλάτα με τις κατακόκκινες ντομάτες και τα πράσινα αγγουράκια που αγοράσαμε). Με αυτό τον τρόπο δίνετε στο παιδί την ευκαιρία να εξοικειωθεί με τις διαφορετικές μορφές της τροφής, να μάθει τα χρώματα και τα ονόματά τους και να αρχίσει να βλέπει το φαγητό σαν μια ενδιαφέρουσα και διασκεδαστική εμπειρία.
- Ζητήστε από το παιδί να συμμετάσχει και να σας βοηθήσει στην προετοιμασία του γεύματος. Στα παιδιά αρέσει πολύ άλλωστε να παίζουν με τα μαγειρικά σκεύη, οπότε μπορείτε να τα αφήσετε πάντα με την επίβλεψή σας φυσικά, να ρίχνουν νερό στην κατσαρόλα, να προσθέτουν τα διάφορα υλικά και να ανακατεύουν το φαγητό, να ρίχνουν το τριμμένο τυρί στα μακαρόνια και να στρώνουν το τραπέζι. Ταυτόχρονα είναι καλό να επιβραβεύετε το παιδί για την προσπάθεια που κατέβαλε και τη διάθεση συνεργασίας που έδειξε. Έτσι αυξάνονται σημαντικά οι πιθανότητες να δοκιμάσει το παιδί αυτό που παρασκεύασε μαζί σας.
- Βρείτε διάφορους τρόπους για να κάνετε τη διαδικασία του φαγητού να μοιάζει με παιχνίδι. Π.χ. βάλτε μέσα σε ένα καλάθι διάφορα φρούτα και λαχανικά ή άλλα τρόφιμα που θα επιλέξει το παιδί, διαλέξτε μαζί του χρωματιστά σκεύη και στη συνέχεια στρώστε μια κουβέρτα ή ένα χαλάκι στο πάτωμα, καθίστε μαζί του και προσποιηθείτε πως βρίσκεστε στην εξοχή και κάνετε πικ νικ. Έτσι η διαδικασία του φαγητού παύει να είναι αγγαρεία και μετατρέπεται σε μια συναρπαστική δραστηριότητα για το παιδί.
- Μαγειρέψτε ένα κοινώς αποδεκτό φαγητό και μη δίνετε εναλλακτική επιλογή αμέσως. Δεν θα πρέπει οι γονείς να μαγειρεύουν κάτι που επιθυμούν τα παιδιά και εκείνοι να τρώνε κάτι διαφορετικό. Κάτι τέτοιο ενισχύει την αντίδραση του παιδιού με μαθηματική ακρίβεια και την επόμενη φορά θα απαιτεί να φάει κάτι άλλο από αυτό που ετοιμάσατε. Φροντίστε να ενημερώσετε τις γιαγιάδες και τους παππούδες που ίσως σας βοηθούν στη φροντίδα των παιδιών, ώστε να ακολουθήσουν την ίδια τακτική.
- Μην τρώτε μπροστά στην τηλεόραση ώστε το γεύμα να είναι το κέντρο της προσοχής του νηπίου.
- Μη μπαίνετε στη διαδικασία να ρωτάτε το νήπιο τι θέλει για φαγητό, αλλά απλά σερβίρετέ το και ανακοινώστε στο παιδί πως το φαγητό είναι έτοιμο.
- Μην προσφέρετε χυμούς, κολατσιό ή γλυκίσματα πριν το κυρίως γεύμα γιατί κόβουν την όρεξη.
- Δοκιμάστε να μαγειρέψετε με διαφορετικό τρόπο τις τροφές που αρνείται επίμονα να φάει (π.χ. ψητό κοτόπουλο αντί για βραστό).
- Προσπαθήστε να τηρείτε τις ώρες του φαγητού. Φροντίστε να μην υπάρχει μεγάλη απόκλιση στο πρόγραμμα που ακολουθείτε την περίοδο των διακοπών γιατί έτσι το παιδί αποδιοργανώνεται και είναι πολύ δύσκολο να το επαναφέρετε ξανά.
- Προσφέρετε μια νέα τροφή συνοδευόμενη από το αγαπημένο του φαγητό (π.χ. καρότο με αρακά, πουρέ με κρέας κ.ά.).

- Μην απαγορεύσετε τα γλυκά, γιατί τα παιδιά έχουν την τάση να στρέφονται περισσότερο και να επιθυμούν να δοκιμάσουν οτιδήποτε είναι απαγορευμένο ή δεν επιτρέπεται.

- Παρουσιάστε με έξυπνους τρόπους το απεχθές φαγητό ώστε να το κάνετε ποιο ελκυστικό για το παιδί (π.χ. κρύψτε τρόφιμα όπως τα όσπρια μέσα σε άλλα ή φτιάξτε αστείες φατσούλες πάνω στο φαγητό του).

- Κρατήστε τις μερίδες του μικρές και μην παραγεμίζετε το πιάτο του.

- Δώστε το παράδειγμα και καταναλώστε εσείς πρώτοι υγιεινές τροφές.

- Προσπαθήστε να έχετε υπομονή και μην ξεσπάτε σε φωνές όταν το παιδί αρνείται να φάει. Μην ξεχνάτε πως το παιδί προσπαθεί να σπάσει και να ξεπεράσει τα όρια που του βάζετε.

- Βρείτε ευκαιρίες να προσκαλείτε σπίτι άλλα συνομήλικα παιδιά και να τους ετοιμάζετε υγιεινά σνακ που τρώγονται με τα χέρια την ώρα που παίζουν. Είναι ένας καλός τρόπος να συνηθίσει το παιδί διάφορες γεύσεις καθώς παρασύρεται από τα άλλα παιδιά και το παιχνίδι και καταναλώνει την τροφή με μεγαλύτερη ευχαρίστηση.

- Με τα παιδιά ποτέ δεν υπάρχουν μαγικές συνταγές, ωστόσο μια ψύχραιμη αντιμετώπιση από την πλευρά σας χωρίς βία, απειλές, υπερπροστασία και πιέσεις, αλλά ούτε και αδιαφορία ή παραμέληση σε συνδυασμό πάντα με μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή, είναι το καλύτερο αντίδοτο απέναντι στην άρνηση του παιδιού για το φαγητό. Και επειδή δυστυχώς ανήκουμε στις χώρες που έχουμε πρωτιά στην παιδική παχυσαρκία, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στους χειρισμούς μας όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Ο στόχος είναι να δημιουργήσουμε υγιή παιδιά σωματικά και ψυχικά και όχι «μπουκωμένα» παιδιά.

- Εάν παρόλα αυτά το παιδί σας εξακολουθεί να αρνείται κατηγορηματικά να φάει ζητήστε τη βοήθεια ενός ειδικού ψυχικής υγείας σε συνεργασία με τον παιδίατρο που παρακολουθεί το παιδί και κάποιο διατροφολόγο που θα σας δώσει το κατάλληλο πρόγραμμα προσαρμοσμένο στην ηλικία, στο βάρος και στις ανάγκες του παιδιού.