

Παιδική Διατροφή και ο Ρόλος των Γονιών

Διαδικασία γευμάτων

1. Ενθαρρύνετε το παιδί να συμμετέχει στη διαδικασία της προετοιμασίας του γεύματος.
2. Διασφαλίστε ένα ήρεμο περιβάλλον με ευχάριστα θέματα συζήτησης, χωρίς πίεση χρόνου.
3. Είναι καλό να συγκεντρώνεται όλη η οικογένεια στο τραπέζι, εφόσον υπάρχει ηρεμία.
4. Αφήστε το παιδί να εμπιστευτεί την πείνα του και τον χορτασμό του. Μην το πιέζετε να αδειάσει το πιάτο.
5. Οι γονείς αποφασίζουν τι και που θα φάνε τα παιδιά.
6. Τα παιδιά αποφασίζουν αν και πόσο θα φάνε.
7. Οι γονείς αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση.

Κύριες πηγές προβλημάτων

1. Μην λέτε ψέματα στο παιδί για να φάει
2. Εξηγήστε στον παππού και στην γιαγιά πως τα γλυκά δεν είναι λόγος που τα εγγόνια τους θα τους αγαπήσουν περισσότερο. Στα επόμενα χρόνια, πιθανόν να γίνει το αντίθετο.
3. Μην αποθηκεύετε στο σπίτι τρόφιμα που δεν θέλετε να καταναλώσει το παιδί. Στο τέλος θα τα βρει.
4. Μην του απαγορεύετε τρόφιμα που ήδη υπάρχουν στο σπίτι ή το διαχωρίζετε από τους υπόλοιπους (μην το φας εσύ), γιατί αυξάνουν την επιθυμία και κάνουν το τρόφιμο περισσότερο σημαντικό.
5. Μην χρησιμοποιείτε τα τρόφιμα ως επιβράβευση. Υπάρχουν καλύτερες επιλογές όπως οι βόλτες και οι οικογενειακές δραστηριότητες.
6. Μην μιλάτε ποτέ για τη “δίαιτα” που εσείς θέλετε να κάνετε ή για την άσκηση σαν τιμωρία.

Άρνηση στη σίτιση

1. Αν το παιδί δεν τρώει, ο πιθανός λόγος είναι η υπερβολική προσοχή. Τα παιδιά ευχαριστιούνται με την προσοχή που τους δείχνουν οι γονείς τους και σύντομα μαθαίνουν, ότι η άρνησή τους για φαγητό είναι ένας πολύ δραστικός τρόπος για να κερδίσουν την προσοχή τους.
2. Αν το παιδί αρνείται να φάει, είναι προτιμότερο να αποσύρετε το πιάτο του, ώστε στο επόμενο γεύμα να είναι περισσότερο πεινασμένο.
3. Δεν του μαγειρεύω ξεχωριστό φαγητό. Αν ξαναζητήσει φαγητό, του προσφέρω πάλι, αυτό που αρνήθηκε.
4. Δεν το εξαγοράζω για να φάει. Το παιδί μαθαίνει να τρώει μόνο για “κερδίσει” κάτι.
5. Δεν το απειλώ για να φάει. Είναι πιθανό να του δημιουργήσω αποστροφή ως προς το συγκεκριμένο φαγητό.
6. Κρατείστε τις δικές σας δυσαρέσκεις για τον εαυτό σας, αλλιώς θα τις υιοθετήσει και το παιδί σας.
7. Επιβραβεύστε την δοκιμή του νέου τροφίμου (μπράβο που το δοκίμασες) και όχι να επιβεβαιώσετε τον εαυτό σας (είδες που σου το έλεγα)

Η ανησυχία των γονέων για το αν το παιδί θα λάβει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, τους κάνει να υποκύπτουν στη απαιτήσεις του παιδιού και να του δίνουν αυτό που θέλει, παρόλο που το αποτέλεσμα είναι πως το παιδί δεν λαμβάνει ό,τι χρειάζεται...

Το παιδί αντιδρά στο αίσθημα της πείνας και την ανάγκη της επιβίωσης και όταν πεινάσει θα φάει.

Μάθετε στα παιδιά σας να σκέφτονται θετικά

1. Μην σχολιάζετε ποτέ το βάρος του παιδιού ή το πόσο τρώει
2. Συμβουλέψτε το να μην σχολιάζει το βάρος των υπολοίπων
3. Υποβαθμίστε, κάνοντας κρητική, για τα “τέλεια - ψηφιοποιημένα” σώματα των περιοδικών και της τηλεόρασης.
4. Εξηγήστε και δείξτε τους πως είναι “φτιαγμένα” και “ψεύτικα”
5. Δημιουργείστε σωστά και υγιή και υπαρκτά πρότυπα.
6. Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας μαθαίνοντάς του πως ο χαρακτήρας και η συμπεριφορά είναι σημαντικότερα από την εμφάνιση!

Τα παιδιά είναι σημαντικό να μάθουν,

1. Η διατροφή σημαίνει, τρώω έξυπνα και έτσι γίνομαι έξυπνότερος και δυνατότερος.
2. Η γυμναστική και άσκηση, σημαίνει παίζω και διασκεδάω με τους φίλους μου.

Πότε συζητάμε με το παιδί για το βάρος του

1. Όταν το βάρος δημιουργεί προβλήματα στις καθημερινές δραστηριότητες και στην υγεία του παιδιού.
2. Όταν το ίδιο εκφράσει δυσαρέσκεια για το σώμα του.
3. Συμβουλή παιδίατρον ή διαιτολόγου, που τηρεί ιστορικό βάρους και ύψους.