

## **Η σημασία του κατάλληλου περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια του γεύματος.**

Η ποιότητα του φαγητού είναι βασικό μέλημα κάθε γονιού. Πέρα όμως από το τι τρώνε τα παιδιά είναι σημαντικό και το πώς τρώνε. Ξεκινώντας από τις μικρές ηλικίες, είναι χρήσιμο να διαμορφώσουν τα παιδιά τις σωστές συνήθειες γύρω από το φαγητό ή αλλιώς τις «συνθήκες του τρώγειν».

Καταρχήν είναι σημαντικό τα παιδιά να τρώνε πάντα σε χώρο ειδικά διαμορφωμένο για φαγητό, όπως η κουζίνα ή η τραπεζαρία, και όσο και αν ακούγεται αυτονόητο, θα πρέπει να κάθονται στην καρέκλα, και όχι για παράδειγμα να είναι όρθια ή σε κίνηση. Αυτό θα τα βοηθήσει να διαμορφώσουν μια περισσότερο υγιή και ισορροπημένη σχέση με το φαγητό και να μην συνδυάζουν το φαγητό με άλλες δραστηριότητες της μέρας τους (π.χ. παιχνίδι, παρακολούθηση ταινίας στην τηλεόραση κ.α.). Συνοδευτικά, οι άλλες συνθήκες που πρέπει να πληρούνται την ώρα του γεύματος είναι τα παιδιά να χρησιμοποιούν τα κατάλληλα σκεύη, να τρώνε δηλαδή από το πιάτο τους, με τα δικά τους μαχαιροπίρουνα, και όχι τσιμπολογώντας απευθείας από τις πιατέλες ή την κατσαρόλα, ή να τρώνε με τα χέρια. Έτσι, η διαδικασία του φαγητού δεν είναι μια γρήγορη και βιαστική κατανάλωση ενέργειας. Αντίθετα, τα παιδιά μαθαίνουν να τρώνε αργά, να αισθάνονται το πότε χόρτασαν και να έχουν τον έλεγχο του τι τρώνε.

Μια ακόμα πολύ σημαντική συνήθεια γύρω από την ιεροτελεστία του φαγητού, είναι να μην κάνουμε κάτι άλλο παράλληλα. Για τα παιδιά αυτό είναι τις περισσότερες φορές η τηλεόραση, αλλά και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής ή το διάβασμα. Μάλιστα αρκετές φορές οι γονείς ενθαρρύνουν αυτήν την συνήθεια, διότι το να αποσπάσουν την προσοχή του παιδιού από το φαγητό τους διευκολύνει σε κάποιες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, είναι πιο εύκολο να ταΐσεις ένα μικρό παιδί που είναι απορροφημένο να βλέπει κινούμενα σχέδια ή να «ξεγελάσεις» έτσι ένα μεγαλύτερο παιδί να φάει ένα φαγητό που δεν είναι στις προτιμήσεις του.

Στην πραγματικότητα με αυτόν τον τρόπο «εκπαιδεύουμε» το παιδί να τρώει ασυναίσθητα, χωρίς να δίνει την παραμικρή προσοχή στο φαγητό του και κάτι τέτοιο έχει διττό αποτέλεσμα. Συχνότερα, οδηγεί σε υπερκατανάλωση θερμίδων, αφού όντας απορροφημένο σε κάτι άλλο, αγνοεί τα σήματα κορεσμού που το ίδιο του το σώμα στέλνει, είναι πιθανόν όμως να οδηγήσει και στο αντίθετο αποτέλεσμα. Μπορεί δηλαδή, το παιδί να αφήσει το φαγητό του, ενώ αργότερα προσπαθώντας να ικανοποιήσει την πείνα του, να επιλέξει χαμηλότερης θρεπτικής αξίας τρόφιμα.

Επιπλέον, η τηλεθέαση κατά τη διάρκεια του φαγητού έχει ως συνέπεια να συνδέονται τα δύο γεγονότα, με αποτέλεσμα κάθε φορά που βλέπει το παιδί τηλεόραση αυτό να διεγείρει την επιθυμία για φαγητό, και αντίστροφα. Είναι ξεκάθαρο ότι το να συνδέεται το φαγητό με άλλες καταστάσεις, ευχάριστες ή μη, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη διαχείριση του βάρους στην παιδική ηλικία -και ακόμα περισσότερο στην ενήλικη ζωή- όπου πια οι συνήθειες αυτές έχουν καθιερωθεί και είναι πολύ δύσκολο να τροποποιηθούν.

Συνοψίζοντας, στις αρμοδιότητες του γονιού σε σχέση με τη διατροφή του παιδιού του, πέρα από την ευθύνη να παρέχει τα κατάλληλα τρόφιμα, περιλαμβάνεται και η ευθύνη να εξασφαλίζει ένα ήρεμο και φιλικό για την κατανάλωση φαγητού περιβάλλον. Οι ενδεδειγμένες συνθήκες του τρώγειν μπορεί να ευνοηθούν όταν βρίσκεται όλη η οικογένεια μαζί γύρω από το τραπέζι. Είναι σημαντικό ως γονείς να επιδιώκετε τουλάχιστον ένα γεύμα της ημέρας να καταναλώνεται με όλα τα μέλη της οικογένειας μαζί. Αφενός θα έχετε μια ευκαιρία να διδάξετε άμεσα και αποτελεσματικά, αποτελώντας πρότυπο στα παιδιά σας τις σωστές διατροφικές συνήθειες, αφετέρου το οικογενειακό τραπέζι, κάτω από τις σωστές προϋποθέσεις, μπορεί να συμβάλλει συνολικά στην υγιή ψυχική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.

**ΠΗΓΗ: ΕΥΖΗΝ**