



## Οδηγίες προς γονείς για την διατροφή των παιδιών

Η παιδική και εφηβική ηλικία αποτελούν την κρίσιμότερη περίοδο για την διαμόρφωση και υιοθέτηση ορθών διατροφικών συνηθειών. Τι πρέπει να κάνετε:

**Μην παραλείπετε το πρωινό :** Ετοιμάστε ένα τoστ με τυρί για το παιδί σας, για να αποφύγουμε το κυλικείο. Δεν είναι υποχρεωτικό να το καταναλώσει πριν πάει στο σχολείο. Μπορεί να το φάει και σε ένα από τα διαλείματα.

**Μειώστε την διαθεσιμότητα ανθυγιεινών τροφίμων:** Εξαφανίστε από το σπίτι ενεργειακά πυκνά, αλλά χαμηλής θρεπτικής αξίας, τρόφιμα, όπως κρουασάν, πατατάκια, γλυκά, παγωτά, αναψυκτικά, φρουτοποτά. Δεν χρειάζονται απαγορεύσεις, αλλά δεν είναι και ανάγκη το παιδί να τα βρίσκει και σε κάθε γωνιά του σπιτιού. Φροντίστε αντ' αυτού να υπάρχουν διαθέσιμα υγιεινά σνακ όπως γιαούρτι και φρούτα.

**Μην προσφέρετε συνεχώς φαγητό :** Το διαρκές τσιμπολόγημα μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά σε αδιαφορία σχετικά με το γεύμα και τις νέες τροφές.

**Αποφύγετε τις υγρές θερμίδες:** Τα περισσότερα ροφήματα δίνουν άδειες θερμίδες (χωρίς άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά) και δεν χορταίνουν.

**Μην πιέζετε:** Σίγουρα τα λαχανικά δεν είναι η αγαπημένη τροφή των παιδιών. Η επαναλαμβανόμενη έκθεση νέων τροφίμων χωρίς πίεση και ο συνδυασμός των λαχανικών με αγαπημένα τρόφιμα μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό το παιδί να γνωρίσει και να αγαπήσει τα λαχανικά.

**Δίνετε έμφαση στα βραχυπρόθεσμα οφέλη και όχι στα μακροπρόθεσμα.** «Είναι καλό για την υγεία σου ή κάνει καλό στην καρδιά» δεν συγκινεί ένα παιδί. Δοκιμάστε καλύτερα ότι το κάνει πιο γρήγορο ή πιο δυνατό ή πιο όμορφο!

**Εμπιστευθείτε τα σήματα όρεξης του παιδιού σας:** «Καθάρισε το πιάτο σου» είναι λάθος εντολή! Τα υγιή παιδιά τρώνε όταν πεινάνε και σταματάνε όταν χορταίνουν. Το να διδάξουμε τα παιδιά μας να λειτουργούν με βάση τη πείνα τους και τον κορεσμό τους θα τα βοηθήσει να έχουν μια φυσιολογική σχέση με το φαγητό.

**Μην δωροδοκείτε:** "Φάε τις φακές και μετά θα σου δώσω παγωτό". Το να πείσουμε το παιδί να φάει όσπρια ή λαχανικά μπορεί να γίνει πολύ κουραστικό και πολλές φορές ακολουθείται ο δρόμος της "εξαγοράς". Δυστυχώς αυτή η τακτική μαθαίνει στα παιδιά μας ότι οι φακές ή το μπρόκολο αποτελούν υποχρέωση ενώ το γλυκό είναι βραβείο.



**ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Μην συνδέετε λοιπόν το γλυκό με τ' άλλα φαγητά και μην το παρουσιάζετε σαν το θησαυρό στο τέλος του λαβυρίνθου. Η επιβράβευση όσον αφορά το φαγητό να είναι λεκτική, μικρή, στοχευμένη στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα.

**Ασκηθείτε ταυτόχρονα με τα παιδιά σας:** Η φυσική δραστηριότητα είναι αναπόσπαστο κομμάτι της παιδικής ηλικίας και απαραίτητο συστατικό της σωματικής και πνευματικής ανάπτυξής του. Εκμεταλλευτείτε το και εσείς οι ίδιοι και όση ώρα προπονείται το παιδί σας, μπορείτε να περπατάτε!

**Τι συμπεριφορά πρέπει να έχω ως γονέας;**

- ✓ Αποτελώ πρότυπο!
- ✓ Του προσφέρω έξυπνες και υγιεινές επιλογές. Π.χ. θέλεις μπανάνα ή γιαούρτι;
- ✓ Τρώμε οικογενειακά στο τραπέζι όλοι μαζί το ίδιο φαγητό σε ήρεμο περιβάλλον.
- ✓ Συναποφασίζουμε ένα «προϋπολογισμό» συμπεριφορών και θέτουμε μαζί ρεαλιστικούς στόχους, για παράδειγμα για πόσες ώρες βλέπει τηλεόραση.
- ✓ ΔΕΝ επιβραβεύω ή τιμωρώ με τρόφιμα!
- ✓ Εκθέτω συχνά το παιδί στα επιθυμητά τρόφιμα.
- ✓ Αυξάνω τη διαθεσιμότητα φρούτων και λαχανικών στο σπίτι.
- ✓ Οριοθετώ έναν τρόπο διαπαιδαγώγησης με όρια –εφαρμόζω το μοτίβο «μπορείς να διαλέξεις αλλά εντός αυτών των ορίων» και παραμένω συνεπής με τους κανόνες που θέτω.

**Πώς θα βοηθήσω το παιδί μου να ελέγξει το βάρος του;**

- ✓ Μειώνω σταδιακά τις μερίδες που σερβίρω.
- ✓ Καθιερώνω το πρωινό και σταθερά γεύματα, τρώμε το ίδιο φαγητό το μεσημέρι.
- ✓ Του παρέχω φρούτα για σνακ, φρέσκα ή αποξηραμένα.
- ✓ Του παρέχω λαχανικά στο μεσημεριανό και βραδινό του γεύμα.
- ✓ Προετοιμάζω υγιεινά σνακ από το σπίτι για το σχολείο, π.χ. τοστ με λαχανικά ή κέικ ολικής άλεσης με φρούτα.
- ✓ Οριοθετούμε τα γεύματα
- ✓ Η τηλεόραση παραμένει κλειστή κατά τη διάρκεια του φαγητού
- ✓ Τα παιδιά τρώνε στην κουζίνα ή στη τραπεζαρία
- ✓ Χρησιμοποιεί πιάτο για να φάει.