

Πως να πείσεις ένα παιδί να φάει μπρόκολο.

Πως μπορούμε να εμπνέσουμε τα παιδιά να τρώνε πιο υγιεινά; Παραθέτω μερικές καίριες οδηγίες που μπορούμε όλοι να τις ακολουθήσουμε σαν μικρά αλλά σταθερά - και προπαντός χρήσιμα - βήματα, είτε είμαστε γονείς, είτε συγγενείς, είτε ερχόμαστε σε τακτική επαφή με παιδιά. Είναι οι καλύτερες και πιο αποτελεσματικές ιδέες που μάζεψα από μαμάδες, ειδικούς, από τα αμέτρητα σχετικά βιβλία που διαβάζω και από προσωπική μου επαφή με τα παιδιά. Διαλέξτε μία από τις 28 ιδέες που ακολουθούν και δοκιμάστε την άμεσα.. Φυσικά, περιμένω να μου στείλετε και τις δικές σας δοκιμασμένες λύσεις!



1. Δώστε το καλό παράδειγμα προς μίμηση. Φάτε μαζί με τα παιδιά και φάτε τα ίδια υγιεινά γεύματα.
2. Αποθαρρύνετε το τσιμπολόγημα γλυκών, λιπαρών και επεξεργασμένων σνακ. Φροντίστε να υπάρχουν πάντα υγιεινά σνακ όπως φρούτα, ωμά λαχανικά, ελαφριά κράκερ ολικής αλέσεως, αμύγδαλα, καρύδια, γιαούρτι και άλλα σχετικά.
3. Μη χαρίζετε, μην αγοράζετε και μη φέρνετε στο σπίτι αυθυγιεινές τροφές.
4. Επιτρέψτε τα παιδιά να ακολουθήσουν το ένστικτό τους και να αποφασίσουν τα ίδια πόσο θέλουν να φάνε. Μην τα πιέζετε να φάνε περισσότερο από όσο θέλουν. Μην τους δημιουργείτε ενοχές αν αφήσουν φαγητό. Δεν είναι κακό, αν νοιώθουν ότι έχουν χορτάσει. Είναι πολύ χειρότερο, μα την αλήθεια, να γίνουν παχύσαρκα. Τα παιδιά, όταν πεινάνε αληθινά, τρώνε και ? πιστέψτε με - δε χρειάζονται καμιά βοήθεια σ? αυτό.
5. Εξηγήστε στα παιδιά, τα με απλά λόγια, τα πλεονεκτήματα της υγιεινής διατροφής.
6. Ζητήστε από τα παιδιά να σας βοηθήσουν στο μαγείρεμα και στην προετοιμασία του δείπνου. Αν εσείς τρώτε συνεχώς έτοιμα φαγητά και delivery, τα παιδιά θα αποκτήσουν πολύ κακή σχέση με την κουζίνα και θα κάνουν ότι και εσείς, όταν μεγαλώσουν.
7. Μην προσθέτετε έξτρα ζάχαρη σε φαγητά και ροφήματα. Αν συνηθίσουν τα γλυκά και αλμυρά, μεγαλώνοντας θα χρειάζονται πολύ ζάχαρη και αλάτι για να ικανοποιηθούν. Η ποσότητα ζάχαρης που βάζει ένας ενήλικας στον καφέ του, μαρτυρά πολλά για τα παιδικά του χρόνια! Το ίδιο ισχύει και για το αλάτι. Μην προσθέτετε μεγάλη ποσότητα στα φαγητά και ποτέ μην έχετε αλατιέρα στο τραπέζι. Το αλάτι όπως και η ζάχαρη είναι εθιστικό.
8. Ποτέ μην χρησιμοποιείτε το φαγητό ή τα γλυκά ως επιβράβευση. Μεγαλώνοντας το παιδί θα αποζητά την επιβράβευση αυτή σε γλυκά και παχυντικά φαγητά, χωρίς να το καταλαβαίνει. Υποσυνείδητα θα ψάχνει το γλυκό για να νιώσει ένα αίσθημα ευφορίας που, όμως, δεν βρίσκεται

εκεί.

9. Μην συνδέεται τα υγιεινά φαγητά με τιμωρίες. Ποτέ μην πείτε αν δεν φάς το μπρόκολο δεν έχει γλυκό ή αν δεν φας το μήλο δεν θα παίξεις με τους φίλους σου το απόγευμα.

10. «Διαφημίστε» τα υγιεινά φαγητά χρησιμοποιώντας την γλώσσα τους και τον τρόπο που αντιλαμβάνονται. Δημιουργήστε σλόγκαν που θα επαναλαμβάνεται συνεχώς, πχ «Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα», «Τα φρούτα είναι τα γλειφιτζούρια της φύσης», «Ψάρια και θαλασσινά για να σκέφτεσαι σωστά, «Τα προϊόντα ολικής δίνουν ενέργεια που διαρκεί όλη μέρα», «Αν φας λαχανικά θα πετάς ψηλά!»

11. Βρείτε και πείτε έξυπνες ιστορίες για υγιεινή διατροφή ή παραμύθια με θρεπτικά φαγητά. Χρησιμοποιείστε παραβολές και παιχνίδια που έχουν να κάνουν με τρόφιμα και μαγειρική.

12. Κάθε φορά που ετοιμάζετε, δίνετε ή σερβίρετε υγιεινά φαγητά, πείτε έναν καλό λόγο που το κάνετε αυτό. Για παράδειγμα «Ετοίμασα και μερικά λαχανικά επειδή ξέρω ότι έχεις αγώνα αύριο και θέλω να τα πας καλά» ή «σήμερα έφτιαξα ψάρι για να τα πας τέλεια αύριο στο τεστ ιστορίας» ή «Σου ετοίμασα έναν χυμό ομορφιάς γιατί έχεις να πας σε πάρτυ το Σάββατο!»

13. Διαμορφώστε όσα λέτε σύμφωνα με τις προσωπικές τους συνήθειες. Για παράδειγμα αν το παιδί αγαπάει το κολύμπι πείτε ότι τα λαχανικά θα του δώσουν δύναμη στα χέρια για να πηγαίνει γρηγορότερα. Ακόμα και αν το παιδί παίζει πολλά βιντεοπαιχνίδια, μπορείτε να πείτε ότι τα καρότα θα βελτιώσουν την όραση του και το σπανάκι θα βοηθήσει την κυκλοφορία του αίματος που θα σημαίνει γρηγορότερα αντανακλαστικά από τα δάχτυλα.

14. Συνδέστε τα υγιεινά φαγητά με πράγματα που θέλουν και τα να ανθυγιεινά φαγητά με πράγματα που δε θέλουν. Για παράδειγμα εξηγήστε πως αν φάει το μπρόκολο θα έχει τις απαραίτητες βιταμίνες για να παίξει καλά στον αγώνα μπασκετ ή να κερδίσει στον διαγωνισμό χορού. Αντιθέτως πείτε πως αν φάει σοκολάτες και κρουασάν δε θα έχει ούτε ενέργεια ούτε δύναμη για να τρέχει γρήγορα ή να πηδάει ψηλά, με αποτέλεσμα να χάσει στον αγώνα.

15. Επιβραβεύστε λεκτικά το παιδί για κάθε του καλή διατροφική πράξη. Ενθαρρύνετε κάθε καλή του πράξη.

16. Το μόνο αποτέλεσμα που έχουν οι φωνές και η χρήση βίας είναι να μεγαλώσετε παιδιά που θα κάνουν το ίδιο στα δικά τους παιδιά και στην ζωή τους γενικότερα.

17. Με αυστηρότητα, τιμωρία και απειλές μπορεί να πετύχετε βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα αλλά οι αρνητικές μακροπρόθεσμες συνέπειες είναι καταστρεπτικές για την ψυχολογία και την διατροφή των παιδιών.

18. Μην χρησιμοποιείτε το γάλα σαν ηρεμιστικό για να κοιμηθεί το παιδί το βράδυ καθώς το μαθαίνετε να τρώει ενώ δεν πεινάει και να τρώει για συναισθηματικούς λόγους. Καλύτερα να εντοπίσετε και να μειώσετε τα συμπτώματα της υπερέντασης από το να του γίνει συνήθεια να κοιμάται με γεμάτο στομάχι και να τρώει για να ηρεμίσει. Πολύ μεγάλοι χρησιμοποιούν το φαγητό σαν ηρεμιστικό και αυτό έχει να κάνει πολύ με τις παιδικές τους εμπειρίες.

19. Μην «κρύβετε» λαχανικά, όσπρια και άλλες υγιεινές τροφές μέσα σε συνταγές για να μην καταλαβαίνει το παιδί τι τρώει. Σημασία έχει το παιδί να μάθει αγαπάει και να αναγνωρίζει αυτά

τα τρόφιμα για να μπορεί στο μέλλον να τα επιλέγει από μόνο του.

20. Μην λέτε ότι κάποια τρόφιμα είναι για «μερικές φορές» χωρίς να ορίσετε στο κάθε πότε ακριβώς αναφέρεται το «μερικές φορές». Φτιάξτε κανόνες που θα συμφωνήσουν και τα παιδιά που θα λένε ότι μία μέρα της εβδομάδας είναι η μέρα για σοκολάτα, για παγωτό ή για fast food. Κάθε φορά που θα επαναστατούν και θα ζητάνε να αλλάξει ο κανόνας, απλά επαναλάβετε πως ο κανόνας είναι κανόνας!

21. Μην λέτε στα παιδιά ότι κάτι είναι υγιεινό. Τα παιδιά είναι πολύ μικρά για να σκέφτονται όπως εσείς. Αυτό που τους νοιάζει είναι να είναι όμορφα, δυνατά και έξυπνα. Πείτε τους ότι τα υγιεινά φαγητά τους βοηθάνε να είναι πιο ελκυστικά, πιο δυνατά και πιο έξυπνα.

22. Μην λέτε στα παιδιά ότι είναι χοντρά ή ότι θα παχύνουν και θα αρρωστήσουν αν τρώνε ανθυγιεινά. Υπάρχει κίνδυνος να βλάψετε την αυτοεκτίμηση τους και να τους δημιουργήσετε ψυχολογικά προβλήματα.

23. Αν το παιδί είναι υπέρβαρο μην το κάνετε να νιώθει άσχημα. Πείτε «Σε γαπάω έτσι κι αλλιώς, για αυτό μην σε απασχολεί τόσο πολύ το βάρος σου» και μετά προσθέστε: «Ορίστε τι προτείνω να κάνουμε: Να βρούμε ένα σπορ που σου αρέσει και ας κάνουμε το σώμα σου όμορφο και δυνατό τρώγοντας μία ποικιλία λαχανικών σε κάθε γεύμα.»

24. Μην δημιουργείτε ενοχές που να συνδέονται με το φαγητό και, κυρίως, μην κάνετε τα παιδιά να νιώθουν άσχημα αν φάνε κάτι ανθυγιεινό. Αφήστε να το καταλάβουν μόνα τους και γίνετε εσείς το καλό παράδειγμα χωρίς να το σχολιάσετε. Πείτε τους το λόγο για τον οποίο εσείς προτιμάτε να φάτε κάτι άλλο και ζητήστε τους αν θέλουν να κάνουν το ίδιο για να νιώσουν ωραία όπως εσείς.

25. Αντικαταστήστε όλα τα ζαχαρούχα αναψυκτικά με νερό.

26. Μειώστε ή μηδενίστε το χρόνο των παιδιών μπροστά στην τηλεόραση. Μην βάζετε τηλεόραση στο δωμάτιό τους. Μην έχετε την τηλεόραση του σπιτιού συνεχώς ανοιχτή. Δείτε κάτι συγκεκριμένο, όλοι μαζί οικογενειακώς, και όταν τελειώσει κλείστε ξανά την τηλεόραση. Φροντίστε να απασχολούνται με πράγματα καλύτερα από την παθητική τηλεθέαση, παρακινώντας τους ν? αποκτήσουν ενδιαφέροντα χόμπι σχετικά με τον αθλητισμό, τη μουσική, τις εκδρομές ή το χορό.

27. Αν και αρνητική επίδραση έχουν και τα βιντεοπαιχνίδια. Ίσως όμως είναι προτιμότερα από την τηλεόραση επειδή απαιτούν πιο ενεργητική διανοητική διαδικασία και κρατάνε τα χέρια των παιδιών απασχολημένα, εμποδίζοντάς τα να τσιμπολογούν αμφίβολης ποιότητας σνακ, καθώς παίζουν.

28. Κάντε υπομονή. Οι καλές συνήθειες θέλουν το χρόνο τους. Φροντίστε πάντα να υπάρχουν υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα και λαχανικά σε «απόσταση βολής».