

Τα παιδιά αντιγράφουν τους γονείς.. και στη διατροφή

Ένα από τα πράγματα που με ρωτάνε συνεχώς οι μαμάδες είναι πώς θα κάνουν το παιδί τους να φάει υγιεινά. «Πως θα πείσω τον μικρό να φάει φρούτα ή λαχανικά. Είναι δύσκολος» ακούω συχνά. «Δεν τρώει ποτέ σαλάτα. Κι ένα φρούτο την ημέρα το τρώει με το ζόρι κι αυτό μόνο αν του το καθαρίσω και τον πιέσω Τι να κάνω;» με ρωτούν συχνότερα. Η απάντησή μου σε τέτοιες ερωτήσεις είναι πάντα η ίδια ερώτηση: «Εσείς τρώτε φρούτα και λαχανικά; Τρώτε υγιεινά δίνοντας το καλό παράδειγμα;». Τις περισσότερες φορές η απάντηση που εισπράττω είναι αρνητική.



Αρκετές φορές η μαμά και ο μπαμπάς τρώνε ανθυγιεινά και αρκούνται στο να πιέζουν το παιδί να φάει κάτι που αυτοί δεν αγγίζουν. Πώς λοιπόν θα τους ακούσει το παιδί; Πώς θα το πείσουν να κάνει κάτι που δεν κάνουν οι ίδιοι; Πώς θα αλλάξουν τις συνήθειες των παιδιών αν δεν αλλάξουν πρώτα τις δικές τους; Αν όντως θέλουν το παιδί τους να τρώει υγιεινά θα πρέπει, πριν απ' όλα, οι ίδιοι να δώσουν τα καλό παράδειγμα. Και στην περίπτωση που αυτοί τρέφονται σωστά ενώ το παιδί τους δεν τρώει υγιεινά, ας αναζητήσουν το πρόβλημα στην πίεση που ενδεχομένως του ασκούν, επιτυγχάνοντας δυστυχώς το αντίθετο αποτέλεσμα. Οι γονείς αυτοί θα πρέπει να καταλάβουν ότι, αν το παιδί επαναστατεί, είναι καλύτερο να εξακολουθήσουν να του δίνουν το καλό παράδειγμα με τη στάση τους χωρίς πολλά και περιττά λόγια.

Στο θέμα της διατροφής αυτή η διαπίστωση έχει πολύ μεγάλη σημασία. Ό,τι βλέπουν τα παιδιά να κάνουν οι μεγάλοι - και κυρίως οι γονείς τους - αυτό υιοθετούν και αυτό αντιγράφουν. Την πιο ισχυρή επιρροή στα παιδιά την ασκούν, χωρίς αμφιβολία, οι γονείς που τα πρώτα χρόνια της ζωής τους διαμορφώνουν την προσωπικότητα και τις συνήθειές τους. Τα παιδιά, έχοντας ως υδάλματα τη μαμά και τον μπαμπά τους, βλέπουν και αντιγράφουν πιστά τη συμπεριφορά τους άσχετα με το τι αυτοί θα τους πουν. Οι γονείς είναι στα μάτια των παιδιών μικροί «θεοί» και ό,τι κάνουν είναι σίγουρα το σωστό. Δεν είναι, λοιπόν, καθόλου τυχαίο που τα παιδιά υιοθετούν αβασάνιστα τις συνήθειες των γονιών τους, καλές ή κακές.

Το παρακάτω βίντεο δεν αναφέρεται συγκεκριμένα στη διατροφή αλλά σε κάθε είδους συνήθεια που τα παιδιά υιοθετούν από τους γονείς τους. Καταφέρνει να περάσει το μήνυμα με πολύ αποτελεσματικό τρόπο.. Τα παιδιά κάνουν ότι βλέπουν τους γονείς τους να κάνουν.

Κάτι που με χαροποιεί ιδιαίτερα είναι οτι όταν έχουμε παράσταση [ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ](#) οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς που παρακολουθούν μαζί με τα παιδιά μας λένε οτι και αυτοί διασκεδάζουν και μαθαίνουν! Προσωπικά νομίζω οτι η επιτυχία υπάρχει μόνο αν γίνει συνδυασμός διατροφικής εκπαίδευσης των παιδιών και ενημέρωσης των γονέων. Για αυτό και το [βιβλίο Μουσικομαγειρέματα](#) απευθύνεται και σε παιδιά αλλά και σε μεγάλους. Έχει μέσα χρήσιμες

συμβουλές και ένα απλό σχέδιο δράσης που μπορεί οποιοσδήποτε να εφαρμόσει για να δει θετικές αλλαγές στη διατροφή του. Θα χαρώ να ακούσω πως βοήθησε εσας!

Καλή δύναμη!...