



Τα περισσότερα παιδιά, κυρίως στις μικρές ηλικίες, περνούν αναπτυξιακά στάδια κατά τα οποία παρουσιάζουν δυσκολίες στο φαγητό και ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Η παιδιάτρος – αναπτυξιολόγος Κωνσταντίνα Γκόλτσιου μάς δίνει πολύτιμες συμβουλές χειρισμού των μικρών «δύσκολων» γευσιγνώστών μας.

Δε μου αρέσει αυτό το

ΦΑΓΗΤΟ



PHOTO: WWW.VISUALHellas.GR

ΟΤΑΝ ΔΟΚΙΜΑΖΕΤΕ ΝΑ ΤΟΥ ΔΩΣΕΤΕ ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ, ΔΩΣΤΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΤΕ ΜΙΑ ΜΙΑ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΤΑΙΕΙ

Οι ασυνήθιστες αντιδράσεις των παιδιών στη γεύση, τη μυρωδιά, την αφή, το χρώμα και τα χαρακτηριστικά της τροφής συχνά είναι έντονα και μεταβάλλονται με μεγάλη δυσκολία. Βέβαια οι δυσκολίες αυτές με το πέρασμα του χρόνου παύουν να είναι σημαντικό βαθμό με τις ευχάριστες επιβραβεύσεις του παιδιού και με τον αυτοέλεγχο που αναπτύσσει το παιδί καθώς θυμάται τις υποδείξεις των γονέων ή των δασκάλων του και θέλει να είναι συνεπής. Επίσης, τα παιδιά όσο μεγαλώνουν εκφράζουν τις επιθυμίες και τις ανάγκες τους αλλά και τους λόγους που δε θέλουν να φάνε και αυτό είναι κάτι που βοηθάει στην κατανόηση και διευκολύνει το διάλογο. Γενικά, πάντως, να θυμάστε ότι οι δυσκολίες στην επικοινωνία, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την κατανόηση καθιστούν σε μεγάλο βαθμό αναποτελεσματικές τις συνήθεις τεχνικές εκπαίδευσης.

ΑΡΧΙΚΑ θα πρέπει να ελεγχθεί μήπως το παιδί έχει κάποια σωματικά προβλήματα υγείας (στοματική κοιλότητα, οισοφάγος, γαστρεντερικό σύστημα, αντιδράσεις αλλεργικού τύπου κ.λπ.) που του προκαλούν αντίδραση και άρνηση να φάει. Αφού αυτά αποκλειστούν, αρχίζει η συστηματική παρατήρηση. Όσο περισσότερο καταλαβαίνετε το παιδί, τόσο πιο εύκολα βρίσκετε λύσεις, μόνι ή ακόμα καλύτερα με τη βοήθεια του ειδικού.

Σε γενικές γραμμές οι βασικές αρχές που ως γονείς πρέπει να ακολουθούμε είναι:

ΝΑ ΣΕΒΑΣΤΟΥΜΕ το δικαίωμα να μη θέλει να φάει κάποιες τροφές.
ΝΑ ΕΙΝΑΙ κατανοητό τι ζητάμε από το παιδί.
ΝΑ ΜΗΝ υπάρχει ένταση, πίεση και τιμωρία.
ΝΑ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΟΝΤΑΙ όλες οι προσπάθειές του.

Τα παιδιά χρειάζονται πάντα χρόνο για να μάθουν μια καινούρια συμπεριφορά, γι' αυτό δείξτε υπομονή και κατανόηση.



Χρήσιμες συμβουλές για καλή όρεξη

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ τις επιθυμίες του παιδιού.

ΜΗΝ ΤΟ ΠΙΕΖΕΤΕ ποτέ.

ΑΝ ΑΡΝΕΙΤΑΙ να συνεχίσει, σταματήστε. Ξαναπροσπαθήστε μετά από ένα διάλειμμα.

ΜΗΝ ΤΟ ΤΑΪΖΕΤΕ γρήγορα.

ΜΗΝ ΤΟ ΤΑΪΖΕΤΕ μεγάλες μπουκιές.

ΑΦΗΣΤΕ το μεγαλύτερο παιδί να φάει μόνο του σταδιακά και σταματήστε να ετοιμάζετε εσείς τις μπουκιές του.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ να βάζετε μικρότερες μερίδες από αυτές που νομίζετε ότι θα φάει. Έτσι, δεν θα προσπαθεί να τελειώσει και ίσως ζητήσει κι άλλο.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ διαφορετικές γεύσεις (πχ κάποια παιδιά δεν τρώνε οτιδήποτε γλυκό) ή θερμοκρασίες (κάποια προτιμούν τα πιο κρύα φαγητά, όπως π.χ. κάποια μωρά πίνουν καλύτερα το δροσερό και όχι το ζεστό γάλα)

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ να τρώτε μαζί με το παιδί σας ακόμα και αν το γεύμα είναι δεκατιανό.

ΑΦΗΣΤΕ το παιδί να προσπαθήσει να φάει μόνο του και αγνοήστε την ακαταστασία που μπορεί να δημιουργεί.

ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ, κρατήστε μια θετική ατμόσφαιρα και αποφύγετε τα αρνητικά και επικριτικά σχόλια στο τραπέζι.

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ όσο είναι δυνατόν να τρώτε την ίδια ώρα κάθε μέρα, χωρίς τοιμπολογήματα ή πολλά υγρά

Τα μικρά γεύματα όπου οι γεύσεις και τα χρώματα δεν αναμειγνύονται είναι πάντα περισσότερο ανεκτά από τα παιδιά.

ενδιάμεσα, και τα γεύματα να μη διαρκούν πολύ.

ΚΑΝΕΝΑ ΦΑΓΗΤΟ δεν είναι «κακό», γι' αυτό μη δίνετε συναισθηματικούς χαρακτηρισμούς στα φαγητά.

ΕΠΙΜΕΝΕΤΕ. Αν το παιδί σας αρνείται να φάει κάποιο φαγητό, εσείς να το μαγειρεύετε κάθε εβδομάδα. Κάποια στιγμή θα το ανεχτεί.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ κάποιες φορές την αντίθετη ψυχολογία, δηλαδή προτρέψτε το να μη φάει κάτι, γιατί αρέσει π.χ. μόνο στους μεγάλους, αυτό

ίσως κινήσει την περιέργειά του και θελήσει να το δοκιμάσει. Αυτό έχει συχνά αποτέλεσμα σε παιδιά που εμφανίζουν διαταραχές αυτιστικού φάσματος.

ΑΝ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΤΕ το παιδί από το τραπέζι λόγω ανάρμοστης συμπεριφοράς, μην του επιτρέψετε να ξαναγυρίσει. Κάποιοι κανόνες είναι για να τηρούνται.

ΖΗΤΗΣΤΕ από το παιδί σας να σας βοηθήσει στο μαγειρέμα.

ΚΑΘΙΣΤΕ μαζί του και γράψτε το μενού της εβδομάδας.



PHOTO: THINKSTOCK / IDEAL IMAGE

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΑΝ ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΕΙΝΑΙ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ.