**Τι πρέπει να κάνω όταν το παιδί μου δεν τρώει κάποια φαγητά;**

**Μην πιέζετε τα παιδιά να φάνε κάτι που δεν θέλουν**!

Η πίεση για κατανάλωση είναι μία από τις συνήθεις πρακτικές που εφαρμόζουν οι γονείς ειδικά στα «ολιγόφαγα» παιδιά. Παρόλο που η πίεση μπορεί να έχει ένα άμεσο αποτέλεσμα σύμφωνο με την αρχική επιθυμία των γονιών, δηλαδή να φάει το παιδί, μακροχρονίως έχει μάλλον αντίθετα αποτελέσματα. Δεν είναι τυχαίο ότι οι περισσότερες τροφικές απέχθειες που αναφέρουν οι ενήλικες αφορούν τρόφιμα τα οποία πιέστηκαν μικροί να καταναλώσουν. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ενδείκνυται η ενίσχυση του παιδιού απλώς να δοκιμάσει, η έμφαση στο ότι είναι νόστιμο, η δοκιμή του φαγητού από το γονιό μέσα από το ίδιο το πιάτο του παιδιού, και ο συνδυασμός του τροφίμου με άλλα οικεία και αγαπημένα.

**Μην βιάζεστε να του δώσετε άλλες εναλλακτικές επιλογές!**

Ένα συχνό άγχος των γονέων, και ακόμα περισσότερο των γιαγιάδων, είναι μήπως το παιδί μείνει νηστικό. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, μόλις το παιδί αρνηθεί να φάει κάτι, να έρχεται αμέσως η εναλλακτική επιλογή, η οποία όπως έχει φανεί είναι  συνήθως χαμηλότερης θρεπτικής αξίας. Επίσης, το παιδί λαμβάνει τελικά το μήνυμα ότι αν πει όχι στις φακές, θα φάει μακαρόνια, πατάτες ή ομελέτα. Ποιος ο λόγος, λοιπόν, να θελήσει έστω και να δοκιμάσει; Για αυτό, είναι προτιμότερο να φάει όσο θέλει από το φαγητό που υπάρχει για όλους και να συμπληρώσει το γεύμα του με σαλάτα, λίγο τυρί και ψωμί, ενδεχομένως με ένα τοστ ή κάποιο περίσσευμα από φαγητό της προηγούμενης μέρας.

**Μην χρησιμοποιείτε το φαγητό ως μέσο επιβράβευσης ή τιμωρίας**!

Η πιο συχνή ίσως τεχνική που εφαρμόζουν οι γονείς προκειμένου το παιδί να δοκιμάσει κάτι νέο ή κάτι που δηλώνει ότι δεν του αρέσει είναι να του δώσουν κάποιο δώρο εάν φάει ή αντιθέτως να θέσουν κάποια τιμωρία εάν δεν φάει. Η πρακτική αυτή, δυστυχώς, αποδεικνύεται ολέθρια για τις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών. Τα κάνει να θεωρούν ότι το συγκεκριμένο φαγητό κατά κοινή ομολογία δεν πρέπει να είναι νόστιμο! Σκεφτείτε το! Όταν κάτι είναι νόστιμο δεν χρειάζεται να σου δώσει δώρο κανείς για να το φας… Αντιθέτως, οι αγαπημένες τους λιχουδιές είναι αυτές που αντιμετωπίζονται ως «απαγορευμένες», και οι οποίες συνήθως έχουν και το ρόλο του δώρου, αυξάνοντας έτσι ακόμα περισσότερο την επιθυμία για αυτές και μειώνοντας την επιθυμία για το μη αρεστό φαγητό. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή από τη μεριά των γονέων για τον τρόπο που ενισχύουν την κατανάλωση ενός φαγητού, αποφεύγοντας τις φράσεις «εάν φας αυτό, θα φας το άλλο», και να προτιμούν εναλλακτικά πιο ουδέτερες, όπως «πρώτα θα φας αυτό, και μετά το άλλο».

**Μην προσαρμόζετε τις διατροφικές συνήθειες της οικογένειας σε αυτές του παιδιού, αλλά σε αυτές της υγιεινής διατροφής!**

Το να πάψετε να μαγειρεύετε μια ολόκληρη κατηγορία τροφίμων (π.χ. όσπρια), επειδή δεν αρέσουν στο παιδί, σίγουρα δεν θα το βοηθήσει να μάθει να τα τρώει! Αντιθέτως, όλη η οικογένεια θα πάψει να τρώει το συγκεκριμένο φαγητό, γεγονός που θα επηρεάσει και τις διατροφικές συνήθειες των άλλων μελών της οικογένειας. Άλλωστε, απαραίτητη προϋπόθεση για να καταναλώσει το παιδί ένα τρόφιμο είναι αυτό να υπάρχει στο σπίτι. Και από τις σπουδαιότερες τεχνικές για να μάθει το παιδί να τρώει κάτι που αρχικώς δεν του αρέσει είναι η συνεχής έκθεση με αυτό. Φαίνεται ότι απαιτούνται 10 ή ακόμα και 15 φορές δοκιμής προκειμένου να μάθουν τα παιδιά να τους αρέσει ένα νέο τρόφιμο. Οπότε, μην παραδίδετε τα όπλα γρήγορα, αλλά με ηρεμία και υπομονή φροντίστε να εκτίθεται το παιδί σας σε ποικιλία τροφίμων.

**Μαγειρέψτε μαζί!**

Όποτε ο χρόνος και οι ρυθμοί της καθημερινότητας σας το επιτρέπουν, μαγειρέψτε μαζί με τα παιδιά σας. Το να συμβάλουν κι εκείνα στην παρασκευή του φαγητού θα βοηθήσει να το δουν με άλλο μάτι! Νιώθοντας περήφανα για αυτή τη συμμετοχή, είναι πιο πιθανό να δοκιμάσουν φαγητό «από τα δικά τους χέρια». Παράλληλα, αξιοποιήστε την ευκαιρία που δίνει η προετοιμασία και το μαγείρεμα για να τους μάθετε τα διαφορετικά τρόφιμα και τη σημασία τους στη διατροφή μας.

**Παρουσιάστε το αλλιώς!**

Η παρουσίαση του πιάτου παίζει καθοριστικό ρόλο για τα παιδιά. Αφιερώστε λίγο χρόνο σε μια «έξυπνη» παρουσίαση του πιάτου, «κρύψτε» τρόφιμα που δεν τρώει μέσα σε άλλα αγαπημένα ή μαγειρέψτε τα με διαφορετικό τρόπο. Για παράδειγμα, φτιάξτε «φατσούλες» με τα λαχανικά μιας σαλάτας, βάλτε λιωμένα λαχανικά μέσα στο μπιφτέκι ή προσθέστε όσπρια σε μια σαλάτα. Επίσης, δοκιμάστε μια άλλη συνταγή για ένα από τα «ανεπιθύμητα» φαγητά: αφαιρέστε υλικά που μπορεί να έχουν πολύ έντονη γεύση και το απωθούν και αντικαταστήστε τα με άλλα, με τα οποία είναι ήδη εξοικειωμένο.

**Δώστε το παράδειγμα!**

Μην ξεχνάτε ότι είστε πρότυπο για τα παιδιά σας. Πρέπει πρώτοι εσείς να είστε συνεπείς σε αυτά που τους ζητάτε. Αν για παράδειγμα ο μπαμπάς τρώει διαφορετικό φαγητό, είναι πολύ λογικό το παιδί να θεωρήσει ότι μπορεί να κάνει το ίδιο. Αντίστοιχα, θα ακολουθήσει τη συνήθεια να τρώει μπροστά στην τηλεόραση, να τρώει γρήγορα ή αργά κλπ. Προσπαθήστε να τρώτε όλοι μαζί όσο συχνότερα μπορείτε, και η ώρα του φαγητού να είναι μια ευχάριστη ώρα για τα παιδιά.