

Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών

2011-05-12 18:00:44

Η παιδική ηλικία αποτελεί την κρίσιμότερη περίοδο για την διαμόρφωση και υιοθέτηση ορθών διατροφικών συνηθειών. Ο κύριος λόγος είναι ότι σε αυτήν την περίοδο οι **διατροφικές συνήθειες** που υιοθετούνται εγκαθίστανται για όλη τη διάρκεια της ζωής του παιδιού. Η ηλικία αυτή αποτελεί σημαντικό στάδιο τόσο για την σωματική, όσο και για την πνευματική ανάπτυξη ενός παιδιού.

Ποιοι όμως είναι οι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών; Πρωταρχικό ρόλο στην διαμόρφωση των συνηθειών αυτών παίζει, φυσικά, η **οικογένεια**. Οι γονείς αποτελούν τα σημαντικότερα πρότυπα μιας και είναι υπεύθυνοι για τις επιλογές των τροφίμων που μπαίνουν στο σπίτι και σε μεγαλύτερο βαθμό οι μητέρες, αφού είναι αυτές που προετοιμάζουν το φαγητό και μεριμνούν για την διατροφή του παιδιού. Οι γονείς είναι όμως υπεύθυνοι και για την υιοθέτηση λανθασμένων συνηθειών, σημαντικών για την υγεία του παιδιού, στην ενήλικη ζωή του.

Η ενθάρρυνση για κατανάλωση τροφής, όταν ένα παιδί είναι χαρούμενο ή λυπημένο, σημαίνει υιοθέτηση **λανθασμένης** αντίληψης για τη σχέση τροφής και συναισθήματος. Αυτό μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στην μετέπειτα ζωή του παιδιού, αφού η παραμικρή συναισθηματική πίεση θα το οδηγεί στο φαγητό ως μέσο ανακούφισης και παρηγοριάς.

Εκτός φυσικά από την οικογένεια, ένα παιδί μπορεί να επηρεαστεί και από όλους όσους το φροντίζουν και πλαισιώνουν το συγγενικό και μη περιβάλλον του. Η προτροπή για λανθασμένες και μη διατροφικές επιλογές από τους φίλους κατά την παιδική ηλικία είναι σύνηθες παράδειγμα.

Η προτροπή για κατανάλωση **μεγαλύτερων** από τις κανονικές ποσότητες με την γνωστή σε όλους επιρροή του λεγόμενου «κατοχικού συνδρόμου» είναι ένας ακόμη παράγοντας που ωθεί σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες στην μετέπειτα ζωή.

Μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού, ισοδυναμούν με **άμεση πρόσληψη βάρους**. Τα παιδιά με υπερβάλλον σωματικό βάρος σε αυτή την ηλικία έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν ενήλικες με υπερβάλλον σωματικό βάρος.

Επιπλέον, η τηλεόραση και οι διαφημίσεις αποτελούν σημαντικό παράγοντα. Όσα παιδιά γευματίζουν παρακολουθώντας τηλεόραση, φαίνεται να είναι περισσότερο ευάλωτα στα διαφημιστικά μηνύματα, γεγονός που τα επηρεάζει αρνητικά στις διατροφικές τους επιλογές με ιδιαίτερα αυξημένη ροπή στην υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και λιπαρών τροφών, **χαμηλή** κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ψαριού και **υψηλή** κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων.

Ακόμη, τα προσφερόμενα από τα κυλικεία των σχολείων προϊόντα και οι δραστηριότητες των παιδιών είναι ιδιαίτερα **σημαντικοί** παράγοντες για την διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής των παιδιών. Η ύπαρξη υγιεινών επιλογών στα σχολικά κυλικεία, οι ποικίλες δραστηριότητες και η συμμετοχή σε αθλήματα θα επηρεάσουν θετικά τις διατροφικές επιλογές των παιδιών.

Γράφει η **Ελένη Βούτου**, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος , BSc (State RD)

Πηγή: www.mednutrition.gr