

Πώς το παιδί θα αγαπήσει το σώμα του

Όταν γεννιόμαστε η βιολογική και συναισθηματική πείνα, βρίσκονται σε τέλεια ισορροπία. Το βρέφος τρώει μόνο όταν πεινάει και σταματάει μόλις ικανοποιηθεί η βιολογική του πείνα. Πολλοί γονείς αποδυναμώνουν το αίσθημα του κορεσμού, πρίζοντας το παιδί να τρώει παρόλο που έχει χορτάσει ή το ταΐζουν καθώς βλέπει τηλεόραση ή προσφέρουν μια ελκυστική τροφή στην προσπάθεια βελτίωσης μιας δυσάρεστης συναισθηματικής κατάστασης. Σήμερα, όλο και περισσότερα είναι τα παιδιά (υπέρβαρα ή μη) που ανησυχούν για το βάρος τους και την εικόνα σώματός τους.



Πώς θα βοηθήσετε το παιδί σας να αποκτήσει αυτοπεποίθηση;

- Εστιάστε στην υγεία

Μην κάνετε θέμα την εμφάνιση ή τη διάπλαση. Βοηθήστε το να καταλάβει τι σημαίνει να είναι υγιές, με κατανοητούς όρους (υγεία σημαίνει να μπορώ να έχω περισσότερη ενέργεια όταν παίζω με τους φίλους)

- Μετρήστε τις θετικές αλλαγές και όχι τα κιλά

Ο στόχος σας θα είναι οι υγιεινές συνήθειες. Στις θετικές αλλαγές ανήκουν η λιγότερη ώρα μπροστά στην τηλεόραση, το περισσότερο παιχνίδι, τα λιγότερα αναψυκτικά, τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

- Γίνεται το πρότυπό τους

• Σταματήστε να μιλάτε μπροστά του για το πώς είναι το σώμα σας και

πώς σας φαίνονται οι άλλοι. Όταν οι γονείς έχουν κακή εικόνα για το σώμα τους, τα παιδιά το αντιλαμβάνονται και αρχίζουν να αμφιβάλλουν και για το δικό τους.

- Τραφείτε ισορροπημένα, μιλήστε για τις τροφές, λύστε τις απορίες του.
- Επιλέξτε μια φυσική δραστηριότητα για τους δυο σας. Του ανοίγετε το δρόμο για να βρει κάποια άσκηση, την οποία πάνω από όλα θα απολαμβάνει!

- Προσέξτε την επιρροή της τηλεόρασης

Δώστε προσοχή στα μηνύματα που παίρνει από την τηλεόραση ή το διαδίκτυο και βοηθήστε το να ξεχωρίζει τα αρνητικά από τα θετικά. Ελέγξτε τις δικές σας αντιδράσεις σε μηνύματα που έχουν να κάνουν με την ελκυστικότητα και την προσωπική αξία, αλλά και στους όρους «χοντρός», «άσχημος»... Μήπως το παιδί σας ακούει να

συμφωνείτε με αυτά τα μηνύματα ή να χρησιμοποιείτε αυτές τις λέξεις στη καθημερινότητά σας;

Θυμηθείτε...

Το να βελτιώσετε τη διατροφή του και τη φυσική δραστηριότητα, είναι το μισό της επιτυχίας. Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβει ότι το πόσο αξιόλογο είναι ένα άτομο δεν εξαρτάται από το βάρος του...

Ίσως το παιδί σας να έχει κακή εικόνα σώματος όταν:

- Έχει άγχος για το πώς δείχνουν τα ρούχα πάνω του
- Χρησιμοποιεί αρνητικές λέξεις για να περιγράψει το σώμα του
- Δεν θέλει να συμμετάσχει σε δραστηριότητες όπου οι άλλοι μπορούν να δουν το σώμα του π.χ. κολύμπι
- Κάνει σχόλια όπως «δεν αρέσω σε κανέναν», «Μαμά σου φαίνομαι χοντρή/ός;»

Κέντρο **Διατροφικής**
Αποκατάστασης

www.ioannaEvaggelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα

Διαιτολόγος / Διατροφολόγος Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης