

ELLE junior διατροφή

ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΔΙΑΙΤΑ! ΕΙΝΑΙ ΜΟΛΙΣ ΟΧΤΩ!



ΚΑΙ ΛΙΓΟΙ... ΚΑΝΟΝΕΣ

Όπως εξηγούν οι ειδικοί, ιδανική διατροφή δεν υπάρχει. Στην παιδική ηλικία χρειάζεται καλό φαγητό, χωρίς ωστόσο να γίνονται υπερβολές. Ο παιδίατρος Στέλιος Παπαβέντισσας προτείνει:

- Να υπάρχει σπτικό φαγητό και να τρώμε οικογενειακά αν είναι δυνατόν.
- Να τονίζουμε τη διασκέδαση, κοινωνική πλευρά του φαγητού βάζοντας το παιδί να συμμετέχει σε ένα τραπέζι με φίλους, σε ένα μπάρμπεκιου, ή συνοδεύοντας το σε ένα ωραίο εστιατόριο.
- Να μη μιλάμε στο παιδί μας για θερμίδες και ποσότητες.
- Να ακούμε και να σεβόμαστε τις ιδιαιτερότητες του στο φαγητό και όχι ό,τι έχουμε στο μυαλό μας ή μας λένε οι άλλοι ότι πρέπει να τρώει.
- Να μην αφήνουμε να μετατρέπεται το μεσημεριανό σε πεδίο μάχης και αρνητισμού.
- Να κάνουμε υπομονή σε φάσεις ιδιοτροπίας του παιδιού που είναι πολύ πιθανό να περάσουν.

Σήμερα οι μαθήτριες του δημοτικού ασχολούνται με το βάρος και τη διατροφή τους περισσότερο από ό,τι με το σχολείο. Πώς θα πρέπει να διαχειριστούμε τη νέα αυτή μαγία με την «εικόνα»;

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

Πατί όλο και περισσότερα κορίτσια έχουν εμμονή με το σώμα τους;

Για τον ψυχαναλυτή, οικογενειακό θεραπευτή Νίκο Σιδέρη, δρα του Τμήματος Ψυχολογίας του Πάντειου Πανεπιστημίου και συγγραφέα του βιβλίου *Τα Παιδιά δεν Θέλουν Ψυχολόγο, Γονείς Θέλουν* (εκδ. Μεταίχμιο), «οι λόγοι είναι πολλοί: ατομικοί, οικογενειακοί, κοινωνικοί, ιστορικοί και πολιτισμικοί. Βέβαια τη μεγαλύτερη ευθύνη για το φαινόμενο αυτό έχει η δυτική κουλτούρα του καταναλωτικού ναρκισσισμού που κατευθύνει την εικόνα του σώματος. Ο βασικός μηχανισμός είναι η εξίσωση "ζωή = ανταγωνισμός = επιτυχία

= εικόνα", δηλαδή η μετατροπή της ύπαρξης σε ένα σύνολο εμπορεύσιμων εντυπώσεων».

Τι ρόλο έχουν οι γονείς;
 Ο Στέλιος Παπαβέντισσας, παιδίατρος, διπλωματούχος του Βασιλικού Κολλεγίου Παιδιατρικής της Μεγάλης Βρετανίας και συγγραφέας του βιβλίου *Προικισμένα Μωρά, Εμπνευσμένοι Γονείς: Για μια Άλλη Προσχολική Διατροφή* (εκδ. Πατάκι), τονίζει: «Τα κορίτσια στις τάξεις του δημοτικού διαμαρφώνουν μια εικόνα για το σώμα τους με βάση τα όσα ακούν γύρω τους. Υπάρχουν σίγουρα περιπτώσεις στις οποίες το μικρό κορίτσι αντιγράφει μοντέλα συμπεριφοράς που προέρχονται

από τη μητέρα της. Πιο σπάνια κάποια παιδιά αντιδρούν στο γονεϊκό πρότυπο, αντιστέκονται στο πολύ φαγητό που κυριαρχεί στο οικογενειακό τραπέζι, πασχίζουν να αποφύγουν την παχυσαρκία της μαμάς τους και φτάνουν στο αντίθετο άκρο».

Πώς μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε;

Σίγουρα η πίεση δεν αποτελεί λύση στο συγκεκριμένο πρόβλημα, αφού, σύμφωνα με τον κ. Παπαβέντισσα, «οι γονείς πέφτουν συχνά στην παγίδα ενός φαύλου κύκλου αρνητικών σχολίων προς το παιδί, όπως "Πατί δεν τρως;", "Πάλι δεν έχεις όρεξη;" κλπ. Είναι σημαντικό οι ίδιοι να αντιστρέψουν το αρνητικό κλίμα, να μετατρέψουν το φαγητό σε μια ευχάριστη διαδικασία».

Πότε πρέπει να απευθυνθούμε σε κάποιον ειδικό;

Αν οι γονείς και το σχολείο δεν κατορθώσουν να αλλάξουν την κατάσταση μέσα από το διάλογο, θα πρέπει να σκεφτούμε σοβαρά τη βοήθεια κάποιου ειδικού ψυχικής υγείας. Ο Στέλιος Παπαβέντισσας λέει χαρακτηριστικά: «Οι δίαιτες των κοριτσιών σε αυτή την ηλικία αποτελούν αυξανόμενο φαινόμενο. Χρειάζεται συζήτηση με το παιδί και τους γονείς, κλινική εξέταση και διαβεβαίωση

ΧΡΗΣΙΜΟ ΚΑΙ ΛΙΓΟ

Η 24ωρη διαρεάν εθνική γραμμή 1056 απαρτίζεται από εκπαιδευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους. Απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους με προβλήματα υγείας, διατροφικές διαταραχές, σε θύματα κακοποίησης, καθώς και σε γονείς.

ότι αναπτύσσεται κανονικά. Εάν το πρόβλημα αρχίσει να αποκτά σοβαρές διαστάσεις, συστήνεται η παρέμβαση ενός παιδοψυχολόγου-παιδοψυχιάτρου για να προλάβουμε την ψυχογενή ανορεξία».