

ΠΑΠΠΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΑΓΙΑ:

Μήπως «κακομαθαίνουν διατροφικά» τα εγγόνια;

Οι γιαγιάδες και οι παππούδες ήταν πάντα αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής οικογένειας και έπαιζαν σημαντικότατο ρόλο στην ανατροφή των παιδιών. Στην Ελλάδα της κρίσης, η συμμετοχή των παππούδων στη φροντίδα των παιδιών εκτός από παραδοσιακή είναι και αναγκαία για πολλές οικογένειες. Τί γίνεται όμως όταν η επίσκεψη στη γιαγιά ή η φροντίδα και η εκδήλωση της αγάπης των παππούδων περνάει από το πιάτο; Τί μπορούμε να κάνουμε εμείς σαν γονείς;

Η ελληνίδα γιαγιά κουβαλάει ένα κατοχικό σύνδρομο, το οποίο δεν έχει βιώσει

Το ένα σκέλος τους προβλήματος είναι η επιμονή, ώστε το εγγόνι να αδειάσει όλη τη μερίδα, η οποία κάποιες φορές είναι δυανάλογη των αναγκών του. Το άλλο σκέλος είναι η ποιότητα της τροφής. Όσο είναι μικρό το παιδί και τρώει αλεσμένη τροφή, μπορεί να επινοήσουν οποιαδήποτε συνταγή για να προσθέσουν θρεπτικά τρόφιμα μέσα στο φαγητό του μωρού. Συνδυασμούς που κανένας chef δεν έχει επιχειρήσει και που ελάχιστοι ενήλικες θα δοκίμαζαν.

Μεγαλώνοντας όμως το παιδί και ξεκινώντας τη διαδικασία του πειραματισμού, η ποσότητα της τροφής μειώνεται και αυτό είναι κάτι που δύσκολα μπορεί να διαχειριστεί η «αγχωμένη γιαγιά». Σε αυτή την ηλικία η γιαγιά είναι έτοιμη να μαγειρέψει οτιδήποτε ζητήσει το εγγονάκι της, προκειμένου να μην μείνει νηστικό. Όλα τα παραπάνω έχουν ένα κοινό παρονομαστή: Το άγχος της γιαγιάς για το αν το εγγονάκι έχει φάει. Εδώ θυσιάζεται η ποικιλία στη διατροφή και φυσικά οποιαδήποτε προσπάθεια ώστε το παιδί να αποκτήσει σωστές διατροφικές συνήθειες.

Η γιαγιά της μαμάς είναι καλύτερη γιατί μου δίνει πιο πολλά γλυκά...

Ο ανταγωνισμός μεταξύ των γιαγιάδων και παππούδων των δύο πλευρών είναι υπαρκτός. Και σε αυτό το σημείο έρχεται η δωροδοκία με γλυκά, πλεόραση και άλλες υγιεινές συνήθειες.

Το συγκεκριμένο άρθρο ασχολείται μόνο με τις γιαγιάδες και τους παππούδες γιατί αυτοί οι άνθρωποι είναι οι γονείς μας και είναι απείρως πιο δύσκολο να τους επιβάλλουμε κανόνες. Πρακτικές συμβουλές λοιπόν:

Εξηγούμε όμορφα στους γονείς μας πως σημασία έχει η ποικιλία στη διατροφή του παιδιού μας και όχι το γεμάτο στομαχάκι του, κάτι το οποίο είναι καθαρά υποκειμενικό. Επιβραβεύουμε τις διατροφικές συνήθειες των γονιών μας αν θεωρούμε ότι είναι



καλές και τους ζητάμε να τις «περάσουν» στα εγγόνια τους. Αν η διατροφή των γονιών μας έχει περιθώρια βελτίωσης, τους επισημαίνουμε, πως η φροντίδα των εγγονιών τους είναι η κατάλληλη ευκαιρία να βελτιώσουμε όλοι μαζί τις συνήθειες μας και την υγεία μας.

Υπενθυμίζουμε στους γονείς μας πως τους είμαστε ευγνώμονες που φροντίζουν τα παιδιά μας. Αυτό είναι καλό να το υπενθυμίζουμε και στους εαυτούς μας όταν θυμώνουμε μαζί τους και τους κάνουμε παρατηρήσεις.

Ενημερώνουμε τους γονείς μας πως τα δεδομένα στην επιστήμη της διατροφής αλλάζουν. Η απάντηση στο ερώτημα «και εγώ έτσι σε μεγάλωσα δεν έπαθες τίποτα» είναι απλή αν και δυσάρεστη για τη γενιά μας, «συμφωνώ πως μια χαρά μεγάλωσα, αλλά δυστυχώς η γενιά μου που έχει μεγαλώσει έτσι, έχει περισσότερα προβλήματα υγείας από τη γενιά τη δικιά σας και των προγόνων σας, που μεγάλωσαν με λιγότερη ποσότητα τροφής, γλυκά μόνο σε γιορτές και καθόλου πλεόραση».

Όποια και αν είναι η πρώτη αντίδραση είναι ένα εγχείρημα που θα το σκεφτούν και θα το φιλτράρουν.

Παίρνουμε απόφαση πως ο ρόλος των παππούδων και των γονιών είναι να «κακομάθουν» τα εγγόνια τους. Όσο πιο γρήγορα το συνειδητοποιήσουμε εμείς οι γονείς, τόσο καλύτερα θα αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα. Τα παιδιά με ένα μαγικό τρόπο, μαθαίνουν και ξεχωρίζουν τα «σπίτια». Αυτό σημαίνει πως στο δικό μας σπίτι, χωρίς τον παππού και τη γιαγιά βάζουμε τους δικούς μας κανόνες.

Παρακολουθούμε την καθημερινή διατροφή των παιδιών μας και προσπαθούμε να κρατάμε ισορροπία. Αν η γιαγιά θεωρεί πως πρέπει να ταΐζει τα παιδιά καθημερινά κρέας, ζητάμε ευγενικά να μαγειρέψει και κοτόπουλο, αλλά και ψάρι και όχι μόνο κόκκινο κρέας. Επίσης, φροντίζουμε εμείς τις ημέρες που είμαστε υπεύθυνοι για τη διατροφή των παιδιών μας, να μαγειρέψουμε λαδερό ή όσπριο. Δεν πειράζει αν είναι Σάββατο και εμείς έχουμε φασολάκια λαδερά, αντί για μπιφτέκια. Όλα τρόφιμα

είναι και πρέπει να έχουν ισάξια αντιμετώπιση στο τραπέζι μας και στην κουζίνα μας.

Παραδοσιακά οι γιαγιάδες και οι παππούδες είναι εκείνοι που θα δώσουν παραπάνω γλυκό ή παγωτό. Αν η επίσκεψή μας στη γιαγιά είναι 2 φορές την εβδομάδα ή και ακόμα πιο σπάνια, δεν υπάρχει λόγος να ασχοληθούμε και να κάνουμε παρατηρήσεις. Αυτή η ημέρα θα είναι η εξαίρεση και όπως προαναφέρθηκε ο ρόλος της γιαγιάς είναι να τα κακομάθει.

Μπορούμε όμως να ζητήσουμε να μειωθεί η ποσότητα και να είναι ένα είδος τη φορά, αφήνοντας ελεύθερους τους παππούδες να αποφασίσουν. Δίνουμε πάντα την εναλλακτική του μη τρόφιμου, όπως τα αυτοκόλλητα ή ένα μολύβι ή κάτι άλλο από το περίπτερο ισάξιο σε κόστος.

Αν παρ' όλα αυτά θεωρούμε πως οι γονείς μας είναι πολύ κακή επιρροή διατροφικά για τα παιδιά μας, ίσως μια λύση είναι η εγγραφή στο ολοήμερο σχολείο. Εκεί θα είμαστε εμείς υπεύθυνοι για το φαγητό που θα πάρει το παιδί μας μαζί του.

Αν είμαστε εμείς χαλαροί από την αρχή με την διατροφή του παιδιού μας και δεν αγχωνόμαστε για το αν ήπιε όλο το γάλα του ή έφαγε όλη τη φρουτόκρεμά του, τότε είναι πολύ πιθανό να είναι και οι γονείς μας πιο ήρεμοι και να αποφύγουν τις υπερβολές.

Το σημαντικότερο όλων είναι πως πρέπει να τηρήσουμε ουδέτερη στάση. Πρώτον οι οδηγίες που δίνουμε πρέπει να είναι ίδιες προς όλες τις γιαγιάδες και παππούδες και δεύτερον, δεν πρέπει να αποκτήσουμε ανταγωνισμό μαζί τους. Το παιδί μας ξέρει ποιοι είναι οι γονείς του και πάντα θα θέλει την προσοχή, την αγάπη και το χρόνο μας.

Προσφέρουμε χρόνο στα παιδιά μας και όχι γλυκίσματα για να εξαγοράσουμε την αγάπη τους και να κατευνάσουμε τις τύψεις για τις ώρες που τους λείπουμε. Και όμως το παιχνίδι των παιδιών με τους γονείς και η συζήτηση με ενδιαφέρον για τη ζωή τους μπορεί να «νικήσει» οποιαδήποτε λιχουδιά.

Είναι πολύ συχνό και εύκολο να ρίχνουμε την ευθύνη για τις λάθος διατροφικές συνήθειες στους γονείς μας. Πριν το κάνουμε αυτό, καλό θα ήταν να κάνουμε την αυτοκριτική μας. Ας παραδεχτούμε πως η βοήθεια που μας προσφέρουν είναι ανεκτίμητη. Οι περισσότεροι προσφέρουν με αγάπη και είναι κρίμα να τους ακυρώνουμε. Βάζουμε τους κανόνες μας από την αρχή, από πολύ πολύ νωρίς, όταν ακόμα θεωρούμε πως δεν χρειάζεται γιατί το παιδί μας είναι μόλις 3 μηνών. Συζητάμε πάντα ήρεμα και επαναλαμβάνουμε συνέχεια τις οδηγίες μας, και ας το θεωρούμε κουραστικό. Βασικό: γινόμαστε ΟΜΑΔΑ για να είμαστε ΟΛΟΙ υγιείς.



Euro Funeral Services

Προτεραιότητα μας
η προσωπική επαφή

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Ο αξιοσέβαστος διευθυντής του Γραφείου Τελετών Euro Funeral Services, Κώστας Κωστακίδης, από το 2007 βρίσκεται δίπλα σας με σεβασμό και συνέπεια, βοηθώντας πολλές πενθούσες οικογένειες σε αυτές τις δύσκολες στιγμές. Διευθετεί την κάθε διαδικασία για την τέλεση της κηδείας του εκλιπόντος, με την αναγκαία συνέπεια και τον πρόπονα επαγγελματισμό.

Για οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση που μπορούμε να σας παρέχουμε, παρακαλούμε μην διστάσετε να έρθετε σε επικοινωνία με τον Κώστα 9759 9759.



Con Kostakidis
Manager

Euro Funeral Services - where the personal touch matters the most