



## Μύθοι και αλήθειες

Το παιδί πρέπει να τρώει όλο του το φαγητό

### Μύθος

Πιέζοντας ένα παιδί να φάει αναγκαστικά όλο του το φαγητό, μοιραία δίνεται τόσο μεγάλη έμφαση στο θέμα του φαγητού, που μελλοντικά το παιδί μπορεί να αποκτήσει τη συνήθεια της υπερφαγίας. Όταν ένα παιδί έχει τον αυτοέλεγχο και τρώει όσο θέλει κάθε φορά, χωρίς να πιέζεται, θα μάθει να «ακούει» το σώμα του και την όρεξή του.

Επίσης, δεν συντρέχει λόγος ανησυχίας, αν ένα παιδί ζητάει ξανά και ξανά το ίδιο φαγητό. Το μόνο που μπορείτε να κάνετε όσο διαρκεί αυτό είναι να βρείτε εναλλακτικούς τρόπους παρασκευής του τροφίμου εμπλουτίζοντας το με διάφορα λαχανικά δίνοντας χρώμα και γεύση στο πιάτο, προσφέροντας του έτσι μεγαλύτερη ποικιλία.

