



ΣΙΤΙΣΗ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Μαθαίνω Διατροφή 

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΣΙΤΙΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	3
ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	10
ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	13
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ LITTLESPOONS	22

Η Μαθαίνω Διατροφή είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 2015 με σκοπό να συνδράμει παιδιά και ενήλικες στη διαχείριση των σύγχρονων διατροφικών προβλημάτων (επιλεκτική σίτιση, παχυσαρκία, διατροφικές διαταραχές).



ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΣΙΤΙΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- **Ορίστε σαφείς πολιτικές σχετικά με την επιλογή τροφίμων**

Σπάνια οι άνθρωποι το παραδέχονται, αλλά οι δύο επικρατούσες προσεγγίσεις σε ότι αφορά στο σχεδιασμό του σχολικού μενού είναι το "δώσε τους ό,τι θέλουν να φάνε" στο ένα άκρο και το "υγιεινή σχολική διατροφή" στο άλλο. Τα προγράμματα σχολικής διατροφής που δίνουν στα παιδιά «ό,τι θέλουν να φάνε» καθιστούν την πίτσα, τα hot dog, τις κοτομπουκιές, τις τηγανιτές πατάτες και τα μακαρόνια βασικές επιλογές του μενού. Τα προγράμματα «υγιεινής σχολικής διατροφής» καταβάλλουν προσπάθεια προκειμένου να δώσουν στα παιδιά ευκαιρίες να γνωρίσουν μια ποικιλία υγιεινών τροφίμων και να τα βοηθήσουν να αυξήσουν την αποδοχή των τροφίμων αυτών.

Αν και το δεύτερο είναι σίγουρα καλύτερο, ακόμα πιο σημαντικό είναι τα παιδιά να τρώνε τακτικά γεύματα. Η ουσία δηλαδή είναι ότι τα παιδιά πρέπει να τρέφονται. Τα παιδιά που δεν τρώνε επαρκώς στο σχολείο, συνήθως τσιμπολογούν και υπερκαταναλώνουν ανθυγιεινές τροφές το απόγευμα ή το βράδυ, ενώ συχνά βρίσκονται στις απογευματινές αθλητικές δραστηριότητες νηστικά, κάτι που είναι καταστροφικό για τη λειτουργία του μεταβολισμού τους και την αθλητική τους απόδοση.

Τα προγράμματα «υγιεινής σχολικής διατροφής» αν και θεωρητικά ενδυναμώνουν τα παιδιά σε επίπεδο δεξιοτήτων αποδοχής τροφίμων, αυτό είναι κάτι που ισχύει περισσότερο στις μικρότερες ηλικίες. Για τα μεγαλύτερα παιδιά όμως, πολλά από τα οποία δεν έχουν αναπτύξει επαρκείς δεξιότητες, ένα υγιεινό (ή διαιτητικό) μενού στο σχολείο μπορεί να είναι προβληματικό. Καθώς τα παιδιά απορρίπτουν τις «υγιεινές» επιλογές που τους προσφέρονται, καταλήγουν να μένουν νηστικά ή να τσιμπολογούν σακχαρούχα και αλμυρά σνακς χαμηλής θρεπτικής αξίας. *Η δέσμευση για την «υγιεινή σχολική διατροφή» είναι μια ολοκληρωμένη, συλλογική διαδικασία.* Το προσωπικό του σχολείου διαδραματίζει κύριο ρόλο. Δάσκαλοι και προσωπικό σίτισης θα πρέπει να καταβάλουν προσπάθεια ώστε να παρέχουν ένα θετικό περιβάλλον κατά τη διάρκεια του γεύματος. Αυτό σημαίνει να αποφεύγουν σχόλια,

υποδείξεις, παραινέσεις, πιέσεις και κριτική και να τρώνε μαζί με τα παιδιά. Ταυτόχρονα, η διεύθυνση του σχολείου θα πρέπει να εξασφαλίσει την κατάλληλη διατροφική πολιτική και ένα πρόγραμμα γευμάτων το οποίο βοηθά τα παιδιά να έρχονται στο γεύμα πεινασμένα. Φυσικά, προκειμένου σχολείο και εκπαιδευτικοί να διαδραματίσουν αυτόν τον ρόλο θα πρέπει να υποστηρίζονται από τους γονείς, τα μέλη του σχολικού συμβουλίου, τους διοικητικούς υπαλλήλους και το βοηθητικό προσωπικό. Η συνεργασία αυτή ή η απουσία της μπορεί να υποστηρίξει ή να υπονομεύσει την επιτυχία του προγράμματος.

Όποιος έχει εμπειρία από την εφαρμογή προγραμμάτων «υγιεινής διατροφής» ίσως γνωρίζει ότι η διαδικασία αυτή είναι χρονοβόρα, ακριβή και δυνητικά απογοητευτική. Για το λόγο αυτό, η επιλογή "δώσε τους ό,τι θέλουν να φάνε" μπορεί να μοιάζει κάποιες φορές καλύτερη. Ωστόσο, και αυτή απαιτεί δέσμευση και συνεργασία από όλους τους σημαντικούς παράγοντες. Ακόμη και αν ένα σχολείο υιοθετήσει αυτή την προσέγγιση, το πρόγραμμα διατροφής θα πρέπει να παρέχει πλήρη γεύματα όσο τον δυνατόν πιο θρεπτικά και ισορροπημένα. Και αυτό δεν είναι ούτε απλό, ούτε φθηνό.

Για να βελτιστοποιηθεί η σίτιση στα προγράμματα σχολικής διατροφής, καθένας από τους κύριους υπεύθυνους που αναφέρθηκαν προηγουμένως πρέπει να είναι πρόθυμος να παραμερίσει τις προσωπικές του διατροφικές προτιμήσεις, τα διατροφικά του «κολλήματα» και τις αγαπημένες του κριτικές για τη σχολική διατροφή και να υποστηρίξει το πρόγραμμα για λογαριασμό των παιδιών. Έχουμε μια μακρά παράδοση να «τα βάζουμε» με τα προγράμματα σχολικής διατροφής: «πολύ ψωμί», «πολλά λιπαρά», «όχι αρκετά λαχανικά». Όλοι έχουν ένα αυστηρό σχόλιο να κάνουν. Σίγουρα, καθένας έχει τις δικές του διατροφικές του συνήθειες και απόψεις και νιώθει έντονα γι' αυτές, αλλά όταν επικρίνουμε ή περιφρονούμε το φαγητό από το οποίο εξαρτώνται τα παιδιά, τα κάνουμε να νιώθουν ντροπή να τρώνε αυτό που τους αρέσει και τύψεις όταν δεν τρώνε αυτό που δεν τους αρέσει. Σίγουρα το να ζητάμε απ' όλους να συμβιβαστούν με κάποιο τρόπο σε ότι αφορά τις

διατροφικές προτιμήσεις και πεποιθήσεις τους είναι μεγαλεπήβολο. Συμβιβασμός σημαίνει ότι κανείς δεν θα ικανοποιηθεί τελείως. Ούτε οι κρεατοφάγοι, ούτε οι μακαρονάδες, ούτε οι χορτοφάγοι, ούτε όσοι «ορκίζονται» σε διατροφή χωρίς ψωμί, λιπαρά και ζάχαρη. Οι γονείς έχουν ασφαλώς το δικαίωμα να εφαρμόζουν απόλυτα τις διατροφικές τους πεποιθήσεις και προτιμήσεις στο σπίτι ώστε τα παιδιά του να μάθουν να τρώνε και να προτιμούν τα τρόφιμα που επιλέγουν εκείνοι. Ωστόσο, το σχολείο δεν μπορεί να κάνει τη δουλειά των γονιών.

Τα προγράμματα σχολικής διατροφής με το σωστό σχεδιασμό, μπορούν να εκθέσουν τα παιδιά σε θρεπτικά τρόφιμα που δεν τους προσφέρονται στο σπίτι. Τα παιδιά ωφελούνται από το να μαθαίνουν να διαχειρίζονται άγνωστα τρόφιμα και να σέβονται τις διατροφικές συνήθειες που διαφέρουν από τις δικές τους. Οι προκλήσεις με την αποδοχή των τροφίμων είναι οι ίδιες με οτιδήποτε άλλο αποτελεί πρόκληση στη ζωή των παιδιών, όπως για παράδειγμα να μάθουν να περπατάνε, να μιλάνε ή να γράφουν. Τα παιδιά είναι σίγουρο ότι μπορούν να ανταπεξέλθουν.

Στο πρόγραμμα Head Start που εφαρμόζεται σε σχολεία στις ΗΠΑ, η διδασκαλία δεξιοτήτων γεύματος στα παιδιά αποτελεί σημαντικό μέρος του προγράμματος σπουδών. Μέσω του προγράμματος, ακόμη και παιδιά που δεν έχουν καθίσει ποτέ σε τραπέζι, εκπαιδεύονται και μαθαίνουν δεξιότητες όπως να αρνούνται το φαγητό που δεν θέλουν να φάνε με ηρεμία και ευγένεια, να τρώνε έστω και λίγο από το φαγητό που δεν είναι αυτό που προτιμούν, να σέβονται τι αρέσει στους φίλους τους και να μπαίνουν στη διαδικασία να δοκιμάσουν ότι τρώνε και οι άλλοι. Ωστόσο, για να μπορέσουν τα παιδιά να εφαρμόσουν όσα μαθαίνουν στο σχολείο και στο σπίτι, χρειάζονται υποστήριξη. Αν οι γονείς στο σπίτι δεν τρώνε ποτέ τα «δύσκολα» φαγητά που προσφέρονται στο σχολείο, δεν πρόκειται το παιδί να μάθει να τα τρώει στο σπίτι. Οι γονείς λοιπόν πρέπει να έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες, να συνεργάζονται με το σχολείο και να προσπαθούν να εφαρμόσουν αντίστοιχες προσεγγίσεις στο σπίτι.

- **Αξιολογήστε την επιτυχία των προγραμμάτων σχολικής διατροφής με γνώμονα τη φυσιολογική διατροφική συμπεριφορά των παιδιών**

Καθώς τα παιδιά μαθαίνουν σταδιακά δεξιότητες γεύματος, είναι σημαντικό να γνωρίζουν τι περιμένουμε από εκείνα σε επίπεδο διατροφικής συμπεριφοράς. Όταν γίνονται υποδείξεις και κριτική σε σχέση με τα «ανθυγιεινά» τρόφιμα ή διαφήμιση των «υγιεινών», τα παιδιά συχνά υποθέτουν ότι τα πάνε άσχημα σε διατροφικό επίπεδο, χάνουν το κουράγιο τους και οπισθοδρομούν.

Γονείς και εκπαιδευτικοί, πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ποιες διατροφικές συμπεριφορές των παιδιών είναι φυσιολογικές. Τα παιδιά τρώνε ακανόνιστα εκ φύσεως. Αυτό σημαίνει ότι ορισμένες ημέρες τρώνε πολύ και άλλες ημέρες τρώνε ελάχιστα. Κάποιες μέρες μπορεί να τρώνε λίγο από όλα όσα τους βάζουν μπροστά τους και άλλες μέρες μπορεί να τρώνε μόνο ένα ή δύο τρόφιμα. Κάποιες μέρες λατρεύουν ένα συγκεκριμένο φαγητό και άλλες μέρες αγνοούν εντελώς το ίδιο φαγητό. Τρώνε αυτό που τους αρέσει σε μια δεδομένη ημέρα και σε ένα δεδομένο γεύμα. Δεν τρώνε ένα τρόφιμο επειδή τους έχουν διδάξει ότι τους κάνει καλό. Τρώνε μόνο ό,τι έχει καλή γεύση και αυτό ποικίλλει από τη μια μέρα στην άλλη.

Ορισμένα παιδιά έρχονται στο σχολείο με περιορισμούς σε ότι αφορά στις δεξιότητες αποδοχής τροφίμων και χρειάζονται περισσότερο χρόνο και υποστήριξη ακόμη και για την παραμικρή εξέλιξη.

Σκεφτείτε ένα παιδί, το οποίο φαίνεται πολύ ταραγμένο στη θέα ενός φαγητού όπως είναι τα ρεβίθια. Είναι έτοιμο να κλάψει και έχει εμφανώς πανικοβληθεί. Αν γνωρίζαμε τι συμβαίνει στο σπίτι του, θα καταλαβαίναμε ότι η αντίδραση του είναι αναμενόμενη. Η μητέρα του, δεν του προσφέρει ποτέ όσπρια. Στο σπίτι τρώει κυρίως μακαρόνια ή κάποιο κρέας με πατάτες. Μάλιστα η μητέρα του θεωρεί ότι τα ρεβίθια δεν είναι φαγητό για παιδιά. Επιπλέον, επιμένει το παιδί να τρώει όλο το φαγητό που βρίσκεται στο πιάτο του και εκείνο συνήθως τα καταφέρνει επειδή όλα τα τρόφιμα είναι οικεία. Στο σχολείο όμως το φαγητό είναι διαφορετικό. Το παιδί όμως υποθέτει ότι θα πρέπει να το

το φάει όλο και αυτό του δημιουργεί άγχος. Ο πανικός που βιώνει δεν πρόκειται να του επιτρέψει να κάνει το βήμα να δοκιμάσει ή έστω να σκεφτεί ότι θα μπορούσε να δοκιμάσει ή απλά να φάει το συνοδευτικό ψωμί. Αν όμως το παιδί ανακουφιστεί ότι δεν είναι υποχρεωμένο να φάει κάτι που δεν θέλει, τότε μπορεί να κάνει το μεγάλο βήμα και να δοκιμάσει. Ακόμη και αν καταφέρει να παραμείνει ήρεμο στη θέα ενός μη οικείου γεύματος, αυτό αποτελεί μεγάλο βήμα για το συγκεκριμένο παιδί και μπορεί να αξιολογηθεί ως επιτυχία του προγράμματος σίτισης.

- ***Σχεδιάστε τα σχολικά μενού με γνώμονα την υποστήριξη των διατροφικών δεξιοτήτων των παιδιών***

Προκειμένου να παρέχετε υποστήριξη στα παιδιά σε ότι αφορά στην εκμάθηση της αποδοχής των τροφίμων, τα γεύματα πρέπει να είναι μαγειρεμένα νόστιμα, να είναι μαλακά και ζουμερά με επαρκή περιεκτικότητα σε λιπαρά και άμυλο. Σαφώς, θα πρέπει τα λιπαρά να προέρχονται κυρίως από ελαιόλαδο και όχι κορεσμένο ζωικό λίπος. Έχουμε όμως την τύχη να ζούμε σε μια χώρα που αυτό είναι εφικτό. Αντί να προσπαθείτε να κάνετε ένα μενού υγιεινό εφαρμόζοντας κανόνες δίαιτας (π.χ. ψητό στήθος κοτόπουλου, άγριο ρύζι ατμού ή ψωμί από αρακά) είναι καλύτερο στο πλαίσιο του σχολείου να προσφέρετε μια σειρά από κλασικά Μεσογειακά γεύματα και συνοδευτικά (π.χ. κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες, σαλάτα και ένα καλάθι με διάφορα ψωμάκια ολικής άλεσης και λευκά) και να αφήσετε τα παιδιά να επιλέξουν από αυτά που έχετε διαθέσει. Πολυετής έρευνα στο πεδίο της παιδικής διατροφής μας έχει δείξει ότι όταν οι ενεργειακές ανάγκες των παιδιών είναι υψηλές, τρώνε αυτόματα τρόφιμα με περισσότερες θερμίδες και όταν οι ενεργειακές τους ανάγκες είναι χαμηλές, τρώνε τρόφιμα με λιγότερες θερμίδες.

Η επιλογή γευμάτων a la carte και η παροχή γευμάτων από το σπίτι ως εναλλακτική στο μενού του σχολείου αποτελούν πρακτικές που λαμβάνουν χώρα σε αρκετά σχολεία στην Ελλάδα. Οι πρακτικές αυτές ωστόσο δεν υποστηρίζουν επαρκώς τις διατροφικές δεξιότητες των παιδιών.

Τα γεύματα a la carte όπως και εκείνα που έρχονται από το σπίτι, συνήθως περιλαμβάνουν μόνο οικεία τρόφιμα και έτσι τα παιδιά δεν μπαίνουν στη διαδικασία να μάθουν να τρώνε κάτι νέο.

Επιπλέον, η ταυτόχρονη παρουσία κυλικείων που πουλά διάφορα σακχαρούχα και αλμυρά σνακ, παρεμποδίζει σημαντικά την όποια εξέλιξη των παιδιών στη διατροφή. Τα τρόφιμα αυτά είναι ιδιαίτερα επιθυμητά στα παιδιά, με αποτέλεσμα να ανταγωνίζονται αθέμιτα το σχολικό μενού. Είναι σαν να υπάρχει ένας μπουφές με γλυκές και αλμυρές λιχουδιές σε κάθε οικογενειακό γεύμα. Πόσο θα ενδιαφερθεί το παιδί να μάθει να τρώει λαχανικά αν μπορεί να χορτάσει με απεριόριστες ποσότητες από λιχουδιές;

- ***Αξιολογήστε τα ανταγωνιστικά τρόφιμα με γνώμονα την υποστήριξη της ανάπτυξης των παιδιών***

Τα ανταγωνιστικά τρόφιμα που πωλούνται σε κυλικεία, αυτόματους πωλητές, όπως επίσης και σε σχολικά bazaar και πάρτι, είναι τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα και λίπος. Τέτοια τρόφιμα βρίσκονται επίσης σε a la carte μενού, ενώ πολλές φορές έρχονται από το σπίτι μέσα στις σχολικές τσάντες.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα με τα ανταγωνιστικά τρόφιμα δεν είναι όμως το προφανές, ότι είναι δηλαδή χαμηλής θρεπτικής αξίας. Ακόμη πιο σοβαρό είναι ότι παρεμβαίνουν στη δομή - πρόγραμμα των γευμάτων. Τα παιδιά που έχουν τη δυνατότητα να τρώνε όποτε θέλουν, δεν πεινάνε αρκετά την ώρα του μεσημεριανού. Αντί να πηγαίνουν στο μεσημεριανό γεύμα (στο σχολείο ή στο σπίτι) πεινασμένα και να τρώνε μέχρι να χορτάσουν, απλώς συμπληρώνουν λίγο το φαγητό τους με μικρές ποσότητες από τρόφιμα τα οποία τους είναι ήδη οικεία. Τα παιδιά που δεν πεινούν αρκετά δεν έχουν κανένα λόγο να προσπαθήσουν να δοκιμάσουν νέες γεύσεις ή να φάνε λαχανικά και άλλα θρεπτικά λιγότερο δημοφιλή τρόφιμα, με αποτέλεσμα να μην τρώνε τη σωστή ποσότητα για να αναπτυχθούν κατάλληλα. Η απουσία δομημένης διατροφής για περισσότερες από 6 και συχνά 8-10 ώρες (όσο τα παιδιά είναι στο σχολείο) είναι ιδιαίτερα επιζήμια.

Μερικά παιδιά τρώνε πάρα πολύ και παχαίνουν. Άλλα τρώνε πολύ λίγο και αδυνατίζουν. Κάποια έχουν τόση ικανότητα με την αυτορύθμιση που ακόμη και χωρίς τακτικό πρόγραμμα γευμάτων καταφέρνουν να φάνε όσο χρειάζονται και αναπτύσσονται σωστά. Εφόσον όμως δεν ξέρουμε ποιο παιδί είναι ποιο, δεν έχουμε άλλη επιλογή από το να παρέχουμε σε όλα τα παιδιά δομημένα γεύματ καθώς ακόμη και οι θρεπτικές τροφές μπορούν «χαλάσουν την όρεξη» των παιδιών για τα κυρίως γεύματα. *Το πρόγραμμα με το οποίο τρώνε τα παιδιά είναι εξίσου σημαντικό, αν όχι σημαντικότερο, με το τι τρώνε.*

Οι πολιτικές σχετικά με τα ανταγωνιστικά τρόφιμα πρέπει να διαφέρουν ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών. Κατά την προσχολική και σχολική ηλικία, τα παιδιά διαμορφώνουν τις διατροφικές τους συνήθειες και εξαρτώνται από τους μεγάλους για να τα καθοδηγήσουν σε ό,τι χρειάζεται να μάθουν. Σε αυτές τις ηλικίες η πρόσβαση σε ανταγωνιστικά τρόφιμα θα πρέπει να είναι περιορισμένη και ελεγχόμενη. Ωστόσο, τα παιδιά γυμνασίου και λυκείου έχουν ήδη αναπτύξει τις διατροφικές τους συνήθειες, καλώς ή κακώς. Γι' αυτά, το επόμενο βήμα είναι ο καθορισμός της διατροφικής τους ταυτότητας. Προκειμένου να κάνουν αυτά τα αναπτυξιακά βήματα, πειραματίζονται και κάνουν ακόμη και ριψοκίνδυνα πράγματα σε σχέση με το φαγητό, όπως ακριβώς κάνουν σε κάθε άλλο τομέα της ζωής τους. Για τους εφήβους, είναι συνετό να απελευθερωθούν οι κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τα ανταγωνιστικά τρόφιμα. Η διάθεση δημοφιλών τροφίμων και η χρήση εμπορικών franchises στο κυλικείο είναι συχνά μονόδρομος. Γιατί; Επειδή αν τα παιδιά δεν το παίρνουν στο σχολείο, φεύγουν από το σχολείο για να το πάρουν.

Τάση για αυτονομία και αντίδραση (π.χ. κρυφή κατανάλωση, θυμός) μπορεί ωστόσο να παρατηρηθεί και σε μικρότερα παιδιά. Για να μειώσουμε τέτοιες αντιδράσεις κατά τη σχολική ηλικία και την προεφηβεία, είναι σημαντικό να εντάσσουμε στο πρόγραμμα σταθερά, χαλαρά και με συνέπεια όλα τα απαγορευμένα δημοφιλή τρόφιμα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η σημερινή εκπαιδευτική πολιτική λέει "να μην μείνει κανένα παιδί πίσω". Η προσπάθεια αυτή ωθεί τους εκπαιδευτικούς να χωρέσουν ό,τι μπορούν στα μικρά μυαλά που έχουν στην ευθύνη τους, ώστε τα παιδιά να προοδεύσουν. Οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν καλά ότι για να μάθουν τα παιδιά να σκέφτονται σωστά, να μαθαίνουν καλά και να είναι επιτυχημένα χρειάζονται αγάπη και φροντίδα. Χρειάζεται επίσης να τρέφονται καλά, να υποστηρίζεται η σωματική τους δραστηριότητα και να τα σέβονται γι' αυτό ακριβώς που είναι, για το μέγεθος και το σχήμα τους, το χρώμα του δέρματός τους, την κοινωνικοοικονομική τους τάξη, τις πνευματικές και σωματικές τους ικανότητες.

Τα σημερινά σχολεία μοιάζει να έχουν αναλάβει όμως και έναν νέο ρόλο: να αδυνατίσουν τα παιδιά. Εξαιτίας της επιδημίας της παχυσαρκίας, τα υπουργεία υγείας και άλλοι φορείς σε πολλές χώρες (και στην Ελλάδα) καλούν τα σχολεία να ζυγίζουν και να μετρούν τα παιδιά, να στέλνουν στο σπίτι μετρήσεις ΔΜΣ (δείκτη μάζας σώματος) και διαγνώσεις παιδικής παχυσαρκίας. Ταυτόχρονα, τα σχολεία επικρίνονται ότι δεν παρέχουν αρκετή φυσική αγωγή και ότι παρέχουν γεύματα και τρόφιμα που οδηγούν κατά κάποιο τρόπο τα παιδιά να γίνουν πολύ παχιά. Για το λόγο αυτό, συχνά διατροφή και άσκηση διδάσκονται στα παιδιά με όρους αδυνατίσματος.

Αυτές οι προσεγγίσεις όμως όχι μόνο δεν βοηθούν αλλά κάνουν κακό. Ντροπιάζουν τα μεγαλόσωμα παιδιά, τα στοχοποιούν και τα κάνουν αντικείμενο περιφρόνησης των άλλων παιδιών. Οι προσεγγίσεις αυτές βλάπτουν και τα σχολεία. Η δουλειά του σχολείου είναι να κατανοεί τις δυνατότητες, τα χαρακτηριστικά και τους περιορισμούς κάθε παιδιού και να βοηθά τα παιδιά να γίνουν όλα όσα μπορούν να γίνουν. Δεν είναι δουλειά του σχολείου να προσπαθεί να επιλύσει προβλήματα βάρους. Όπως η διάνοια και το μαθησιακό στυλ, έτσι και το μέγεθος και το σχήμα ενός παιδιού πρέπει να θεωρούνται δεδομένα. Μελέτες έχουν δείξει, ότι οι εκπαιδευτικοί που μπαίνουν στη διαδικασία να ασχοληθούν

με το βάρος των παιδιών, συχνά δυσκολεύονται να «συμπαθήσουν» τους μαθητές τους που είναι υπέρβαροι. Κάποιοι μάλιστα κατηγορούν τους γονείς για το βάρος του παιδιού τους και συχνά λένε πράγματα όπως: «Τι συμβαίνει με αυτούς τους γονείς που τον αφήνουν να είναι τόσο χοντρός; Θα έπρεπε να δείτε το γεύμα του! Του λέω, "Μην τρως αυτά τα μπισκότα και τα πατατάκια!". Του λέω, "Θα έπρεπε να γυρνάς με τα πόδια από το σχολείο"». Ξεχνούν όμως ότι και οι αδύνατοι μαθητές πηγαινοέρχονται με το αυτοκίνητο στο σχολείο και φέρνουν σνακ εξίσου «καταδικαστέα» με αυτά του παχουλού μαθητή. Από όποια πλευρά και αν το δούμε, το μήνυμα στα παιδιά ότι κάτι δεν πάει καλά με το σώμα τους επειδή αυτό που τρώνε και κάνουν είναι λάθος, αποτελεί σοβαρή και δυνητικά καταστροφική διαστρέβλωση.

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Όπως οι οικογένειες, έτσι τα σχολεία, εφόσον επιθυμούν μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη διαχείριση της επιδημίας παιδικής παχυσαρκίας, αναλαμβάνοντας ενεργό και υγιή ρόλο στη σίτιση και τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών.

Πολυετής έρευνα έχει δείξει ότι ο μόνος τρόπος τα παιδιά να ρυθμίσουν το βάρος τους σε φυσιολογικά επίπεδα είναι μέσω της αυτορρύθμισης. Τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο οι μεγάλοι θα πρέπει να βάζουν ένα γεύμα στο τραπέζι και τα παιδιά να τρώνε μέχρι να χορτάσουν, γνωρίζοντας ότι έρχεται ένα ακόμη γεύμα ή σνακ αργότερα.

Το σχολείο μπορεί να διδάξει στα παιδιά την εσωτερική ρύθμιση, πως δηλαδή να εντοπίζουν και να σέβονται συνειδητά τους εσωτερικούς ρυθμιστές της πείνας, της όρεξης και της ικανοποίησης, ωστόσο προκειμένου η αυτορρύθμιση να κατακτηθεί, θα πρέπει η διαδικασία να υποστηρίζεται και στο σπίτι. Επιπλέον, τα μαθήματα φυσικής αγωγής μπορούν να προσφέρουν στα παιδιά ασφαλείς και θετικούς τρόπους να μάθουν και να αναπτυχθούν σε σχέση με τη σωματική δραστηριότητα. Αντί να μαθαίνουν μόνο να ανταγωνίζονται, μπορούν να μάθουν να αθλούνται με τρόπο που θα τους προσφέρει ευχαρίστηση σε όλη τους τη ζωή.

Μερικές καλές πρακτικές τις οποίες μπορεί να εφαρμόσει ένα σχολείο ώστε να υποστηρίξει ουσιαστικά τη σίτιση και την υγεία (ψυχική και σωματική) των παιδιών είναι:

1. Να προσφέρει σχολικό πρωινό ή να διαθέτει στα παιδιά χρόνο να φάνε πρωινό που έχουν φέρει από το σπίτι.
2. Εφόσον ένα σχολείο προσφέρει σχολικά γεύματα, να καταστήσει το μεσημεριανό γεύμα σημαντικό μέρος της σχολικής ημέρας, με τους εκπαιδευτικούς να κάθονται μαζί με τα παιδιά στο τραπέζι.
3. Να προγραμματίσει καθιστά μικρά γεύματα (δεκατιανό) στην τάξη και όχι την ώρα του διαλείμματος.
4. Να περιορίσει την πρόσβαση σε σνακ μεταξύ δεκατιανού και μεσημεριανού, ώστε τα παιδιά να πηγαίνουν στο μεσημεριανό γεύμα πεινασμένα.
5. Να διαβεβαιώσει τα παιδιά ότι μπορούν να φάνε ότι και όσο θέλουν από αυτά που είναι διαθέσιμα.
6. Να διδάξει στα παιδιά διατροφικές δεξιότητες και δεξιότητες σίτισης, ευγένεια και σεβασμό σε σχέση με την τροφή.
7. Να παρέχει ασφαλείς χώρους και να ενθαρρύνει τη φυσική σωματική δραστηριότητα των παιδιών.
8. Να αποδεχθεί τα παιδιά όπως ακριβώς είναι - παχιά, αδύνατα ή ενδιάμεσα - και να τα διδάξει να αξιοποιούν στο έπακρο αυτό που έχουν.

Επιπλέον, ενώ τα σχολεία δεν μπορούν ποτέ να απαλλαγούν από τα πειράγματα, μπορούν να συμπεριλάβουν την αποδοχή του μεγέθους στις πολιτικές που εφαρμόζουν κατά των διακρίσεων και να προσφέρουν ευαισθητοποίηση σχετικά με τις στάσεις και τις συμπεριφορές που προκαλούν διακρίσεις. Άλλωστε, τα σχολεία είναι υπεύθυνα για τη διαχείριση του εκφοβισμού και στο πλαίσιο αυτό πρέπει να παίρνουν ξεκάθαρη θέση ότι δεν υπάρχει καμία ανοχή στη σωματική βία. Παρόλα αυτά, κανένα σχολείο δεν μπορεί να προστατεύσει ένα παιδί από τα πειράγματα, αλλά οφείλει να το ενδυναμώσει σε επίπεδο αυτοπεποίθησης και ψυχικής ανθεκτικότητας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Η παραδοσιακή διατροφική εκπαίδευση διδάσκει στα παιδιά την επιλογή τροφίμων. Αυτό όμως, δεν είναι δική τους δουλειά. Τα μικρά παιδιά εξαρτώνται από τους μεγάλους να κάνουν την επιλογή των τροφίμων και τον προγραμματισμό των γευμάτων, προκειμένου να μάθουν να τρώνε τα τρόφιμα που τους προσφέρονται.

Αναπτυξιακά, τα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας δεν έχουν ούτε τη διανοητική ικανότητα ούτε τον έλεγχο του περιβάλλοντός τους για να κατανοήσουν τις διατροφικές αρχές και να τις εφαρμόσουν στην επιλογή τροφίμων. Βρίσκονται στο στάδιο «συγκεκριμένων λογικών-νοητικών ενεργειών» (concrete operations) και αυτό σημαίνει ότι μπορούν να σκέφτονται συγκεκριμένα για αυτά που μπορούν να δουν και να αγγίξουν. Παρόλο που παπαγαλίζουν αφηρημένες έννοιες όπως «η ζάχαρη κάνει κακό», «διατηρείτε ένα υγιές βάρος» ή «τρώτε ποικιλία τροφίμων», δεν έχουν κανένα νόημα γι' αυτά.

Ας αναρωτηθούμε όμως γιατί θέλουμε τα μικρά παιδιά να μάθουν αυτούς τους κανόνες; Εφόσον τους προσφέρονται τακτικά και θρεπτικά γεύματα και σνακ σε ένα θετικό περιβάλλον, τα παιδιά διαθέτουν μέσα τους πολύ πιο εξελιγμένους μηχανισμούς για την επίτευξη της διατροφικής επάρκειας, τη ρύθμιση της πρόσληψης τροφής και τη φυσιολογική ανάπτυξη. Για ένα μικρό παιδί, το να του μάθουμε πώς να επιλέγει τρόφιμα και πώς να ρυθμίζει την πρόσληψη τροφής είναι σαν να το μαθαίνουμε πώς να αναπνέει σε θεωρητικό επίπεδο. Το φαγητό είναι εκεί, το τρώει ή δεν το τρώει και τρώει όσο πολύ ή όσο λίγο θέλει.

Αντί να διδάσκουμε στα παιδιά τις δουλειές των μεγάλων, θα πρέπει να τα υποστηρίξουμε να μάθουν να τρώνε τις τροφές που τρώνε οι μεγάλοι, και να τους δώσουμε την αυτονομία να τρώνε την ποσότητα τροφής που χρειάζονται για να είναι υγιή και ενεργητικά και να αναπτύσσονται σύμφωνα με γονίδια τους.

ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ένα τυπικό μάθημα διατροφής το οποίο επαναλαμβάνεται πολλές φορές είναι η εκμάθηση της Διατροφικής Πυραμίδας. Η πυραμίδα διδάσκει τι και πόσο πρέπει να τρώμε. Όμως, τα μαθήματα διατροφής που βασίζονται σε κανόνες και περιορισμούς είναι ιδιαίτερα προβληματικά. Τα παιδιά εξερευνούν, μαθαίνουν και αναπτύσσονται με φυσικό τρόπο. Οι κανόνες σχετικά με το φαγητό εμποδίζουν την εξερεύνησή τους. Για να το αντιμετωπίσουν, γίνονται άκαμπτα και προσπαθούν να ζήσουν με ακραίους κανόνες ή τους αγνοούν εντελώς και τα παρατάνε.

Ακόμα και οι φαινομενικά απλές διατροφικές πληροφορίες μπερδεύουν τα παιδιά και μπορεί να τα οδηγήσουν να εφαρμόσουν τις πληροφορίες με μη προβλεπόμενους τρόπους. Εάν τα παιδιά αγαπούν και θαυμάζουν τον δάσκαλό τους, μπορεί να γίνουν υπερβολικά ενθουσιώδη στην εφαρμογή των μαθημάτων διατροφής ή ακόμη και επιπόλαιων σχολίων σχετικά με τα τρόφιμα. Σήμερα εμφανίζονται διατροφικές διαταραχές σε παιδιά μικρότερα των 8 ετών οι οποίες ξεκίνησαν στο σχολικό περιβάλλον ως ευαισθητοποίηση για τους «κινδύνους» του διατροφικού λίπους και τη «θανατηφόρα» δράση της ζάχαρης.

Οι ειδικοί στη διατροφική εκπαίδευση τονίζουν τη σημασία της συμμετοχής της οικογένειας. Βασική προϋπόθεση είναι η αποφυγή διατροφικών μηνυμάτων που δυσφημούν την οικογενειακή διατροφή, , καθώς διδάσκουν στα παιδιά όχι μόνο ότι ορισμένα τρόφιμα είναι «κακά, αλλά και ότι οι γονείς τους τους δίνουν τροφές που δεν τους κάνουν καλό.

Γενικά, ο διαχωρισμός των τροφίμων σε καλά και κακά, αγχώνει και μπερδεύει τα παιδιά. Έχουν καταγραφεί περιπτώσεις όπου μετά από συζήτηση στην τάξη σχετικά με το ότι η κατανάλωση κρέατος είναι «κακή», κάποια παιδιά αρνούνται τα οικογενειακά γεύματα ή και αποκτούν εμμονή αποφεύγοντας κάθε τροφή που προέρχεται από ζώα, μια εμμονή που είναι εξαιρετικά δύσκολο να επιλυθεί. Συνεπώς, οι αυθαίρετες κρίσεις σχετικά με το φαγητό μπορεί να είναι καταστροφικές.

Τα παιδιά στο νηπιαγωγείο και στο δημοτικό πρέπει να μπορούν να εμπιστεύονται τους γονείς τους για να τη διατροφή τους. Τα παιδιά ωφελούνται από την παροχή ουδέτερων πληροφοριών που ενισχύουν την περιέργεια τους για τα τρόφιμα προκειμένου να εξοικειωθούν με την έννοια της ποικιλίας στη διατροφή. Για παράδειγμα μπορούν να μάθουν για το μπρόκολο στο σχολείο, να το δουν, να το αγγίξουν και ίσως ακόμη και να το δοκιμάσουν, αν το θέλουν. Στη συνέχεια μπορούν να το πουν στους γονείς τους και ίσως οι γονείς πειραματιστούν με το μπρόκολο στο σπίτι ή ίσως όχι. Τα παιδιά μπορούν να ζήσουν με την ασυμφωνία μεταξύ του κόσμου του σπιτιού και του σχολείου εφόσον δεν επικρίνεται ή υπονομεύεται κανένας.

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Το μάθημα της διατροφής σε παιδιά σχολικής ηλικίας, θα πρέπει να δίνει έμφαση στις εμπειρίες των παιδιών με τα τρόφιμα αντί να τους διδάσκει διατροφικούς κανόνες. Μαθήματα με σκοπό τη διδασκαλία της επιστήμης της διατροφής, θα πρέπει να απευθύνονται σε εφήβους από 12 ετών, οι οποίοι είναι διανοητικά έτοιμοι να μάθουν τις ομάδες και τη σύνθεση των τροφίμων. Οι έφηβοι σε αυτές τις ηλικίες μπορούν σταδιακά να αρχίσουν να εφαρμόζουν αυτές τις πληροφορίες στον προγραμματισμό και την επιλογή των σνακ τους. Μετά τα 15 έτη, μπορούν πλέον να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους και στα κυρίως γεύματα.

Για τα παιδιά σχολικής ηλικίας, στόχος της διατροφικής εκπαίδευσης στο σχολείο θα πρέπει να είναι η διατήρηση των διαισθητικών διατροφικών ικανοτήτων τους και η ανάπτυξη των γνωστικών και συμπεριφορικών ικανοτήτων τους με τρόπο που να σχετίζεται με το στάδιο ανάπτυξης τους. Τα παιδιά γεννιούνται με την ικανότητα της αυτορρύθμισης (τρώνε όσο χρειάζονται) και με το εσωτερικό κίνητρο να μάθουν να τρώνε τα τρόφιμα που τρώνε οι μεγάλοι γύρω τους. Η βιωματική διατροφική εκπαίδευση είναι ο μόνος τρόπος ώστε ένα παιδί να διατηρήσει την εμπιστοσύνη του στις διαισθητικές του ικανότητες καθώς μεγαλώνει και έτσι να προληφθεί τόσο η παχυσαρκία όσο και οι διατροφικές διαταραχές.

1. Ενίσχυση της αποδοχής τροφίμων - εξοικείωση

Το σχολείο μπορεί να υποστηρίξει τα παιδιά να αναπτύξουν θετική στάση και δεξιότητες ως προς την αποδοχή τροφίμων έως και να συμβάλει στην αποκατάσταση προβλημάτων που έχουν δημιουργηθεί στο σπίτι π.χ. επιλεκτική σίτιση.

Ιδίως στις μικρές ηλικίες, όταν τα παιδιά, στο πλαίσιο των σχολικών γευμάτων, διαβεβαιώνονται ότι δεν είναι υποχρεωμένα να φάνε αν δεν θέλουν, αρχίζουν να βλέπουν θετικά τη διαδικασία και συχνά κάνουν το βήμα να δοκιμάσουν νέα τρόφιμα. Τα παιδιά που αντιδρούν αρνητικά γύρω από το φαγητό, συνήθως πιέζονται στο σπίτι για να φάνε ή τους προσφέρουν περιορισμένο ρεπερτόριο τροφίμων.

Εμπειρίες βιωματικής μάθησης

Καθώς σε πολλές οικογένειες τα οικογενειακά γεύματα απουσιάζουν, τα παιδιά δεν έχουν ευκαιρίες να εξοικειωθούν με τη ρουτίνα των γευμάτων. Οι εκπαιδευτικοί στο σχολείο μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αποκτήσουν δεξιότητες όπως το στρώσιμο και το μάζεμα του τραπεζιού, η σωστή συμπεριφορά, η επικοινωνία και η ευγένεια στο τραπέζι. Μπορούν επίσης να τους μάθουν πως να επιλέγουν από τα διαθέσιμα τρόφιμα αυτά που τους είναι πιο οικεία, να λένε «ναι παρακαλώ» και «όχι ευχαριστώ» ακόμη και πως να βγάζουν το φαγητό από το στόμα τους με διακριτικότητα και χωρίς να κάνουν φασαρία.

Μέσα στην τάξη, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δίνουν στα παιδιά συγκεκριμένες εμπειρίες με τα τρόφιμα, αφήνοντάς τα να τα αγγίξουν, να τα μυρίσουν, να τα επεξεργαστούν, να δοκιμάσουν ή απλώς να τα ταξινομήσουν σε κατηγορίες (π.χ. ανάλογα με το χρώμα τους, την εποχή τους, αν είναι φυτικής ή ζωικής προέλευσης κλπ.) ή απλώς να τα κοιτάξουν.

Ουδέτερη έκθεση

Τα παιδιά μαθαίνουν την αποδοχή των τροφίμων από την εμπειρία. Για να αναπτύξουν άνεση με άγνωστα τρόφιμα και να μάθουν να τα «συμπαθούν», χρειάζονται 10, 20 ή περισσότερες ουδέτερες εκθέσεις.

Η ουδέτερη έκθεση είναι η αντικειμενική παρουσίαση του τροφίμου χωρίς εξωτερική πίεση οποιουδήποτε είδους (π.χ. «πρέπει να τρώτε λαχανικά»). Η εξωτερική πίεση μπορεί να μοιάζει θετική, όπως όταν ένα παιδί πείθεται, ενθαρρύνεται, ανταμείβεται, δελεάζεται για να φάει ή ακόμη και να δοκιμάσει το φαγητό. Ωστόσο, τα παιδιά δεν μπορούν να ξεγελαστούν. Αισθάνονται ότι την έμμεση πίεση, αγχώνονται και αντιδρούν με τρόπους που τελικά επιβραδύνουν ή σταματούν την εξέλιξη στην αποδοχή των τροφίμων.

Σεβασμός στις διαφορετικές διατροφικές προτιμήσεις

Με κάθε ευκαιρία, μέσα στην τάξη, στο διάλειμμα ή στην τραπεζαρία, τα παιδιά θα πρέπει να διδαχθούν να αποφεύγουν να κάνουν αρνητικά σχόλια για τα τρόφιμα που τρώνε οι άλλοι. Κάθε φαγητό είναι το αγαπημένο κάποιου άλλου και το να το χλευάζουν είναι σαν να περιφρονούν τον ίδιο και την οικογένειά του. Ο σεβασμός στις διαφορετικές διατροφικές προτιμήσεις μπορεί να ενισχυθεί μέσω της μελέτης των τροφίμων υπό το πρίσμα των παραδόσεων, του πολιτισμού και της ιστορίας της τροφής, αλλά δίνοντας επίσης ευκαιρίες στα παιδιά να παρουσιάσουν τον τρόπο διατροφής και τις διατροφικές παραδόσεις της οικογένειάς τους ή του τόπου καταγωγής τους και να φέρουν σχετικά τρόφιμα και φαγητά στην τάξη.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν ακόμη περισσότερα νέα τρόφιμα. Αξιοποιώντας τις ικανότητες των εφήβων για αφηρημένη σκέψη και τις γνώσεις που αποκτούν στη χημεία και τη βιολογία, η διατροφική εκπαίδευση μπορεί να εστιάσει πλέον στις θρεπτικές ιδιότητες των τροφίμων, ως κίνητρο για την αποδοχή ακόμη μεγαλύτερης ποικιλίας τροφίμων.

2. Υποστήριξη της αυτορρύθμισης

Προκειμένου τα παιδιά να διατηρήσουν την ενδογενή τους ικανότητα να τρώνε τη σωστή ποσότητα τροφής που απαιτείται σε κάθε στάδιο ανάπτυξης, πρέπει να τους προσφέρονται επαρκείς ποσότητες ποικιλίας τροφίμων, σε σταθερές ώρες και να τους επιτρέπεται να τρώνε όσο πολύ ή λίγο επιθυμούν. Στο πλαίσιο των σχολικών γευμάτων,

το σχολείο όχι μόνο μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της ρυθμιστικής τους ικανότητας, αλλά επιπλέον να υποστηρίξει την αποκατάσταση αυτής της ικανότητας, εάν έχει μειωθεί, με τους παρακάτω τρόπους:

- Να μάθει στα παιδιά να περιμένουν με υπομονή να σερβιριστούν.
- Να επιτρέπει στα παιδιά να ζητούν περισσότερο αν πεινούν ακόμα.
- Να επιτρέπει στα παιδιά να σταματούν να τρώνε όταν εκείνα θέλουν.
- Να μην επιτρέπει το τσιμπολόγημα ανάμεσα στα προγραμματισμένα γεύματα και σνακ

Προβλήματα αυτορρύθμισης

Όταν όλα έχουν πάει καλά τη διατροφική διαπαιδαγώγηση στο σπίτι, τα παιδιά θεωρούν δεδομένο ότι μπορούν να εμπιστεύονται το σώμα τους για να τους πει πόσο να φάνε. Ωστόσο, σήμερα πολλά παιδιά έχουν θέματα ως προς την αυτορρύθμισή λόγω κακών χειρισμών που έχουν γίνει στο σπίτι. Κάποια μοιάζει να μην ενδιαφέρονται για το φαγητό και τρώνε ελάχιστα. Άλλα φαίνεται να ενδιαφέρονται υπερβολικά για το φαγητό και τρώνε υπερβολικά.

Οι στρεβλώσεις γύρω από την πρόσληψη τροφής δεν είναι γενετικές (π.χ. γεννήθηκε «λαίμαργος» ή «ανόρεκτος») αλλά έχουν δημιουργηθεί κατά τη βρεφική ή μεταβρεφική ηλικία από στρεβλώσεις στη δυναμική της σίτισης στο σπίτι. Σε αρκετά σπίτια το φαγητό είναι συνδεδεμένο με άγχος γιατί «το παιδί δεν τρώει αρκετά» ή με τύψεις και ντροπή γιατί «το παιδί τρώει πάρα πολύ».

Ενίσχυση των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης

Για τα παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας, η φράση «Το σώμα σου ξέρει πόσο πρέπει να φάει» είναι αρκετή. Ερωτήσεις όπως «Πώς αισθάνεσαι μέσα σου όταν πεινάς και πως νιώθεις όταν είσαι χορτάτος;», μπορεί να βοηθήσουν τα παιδιά να ενισχύσουν την εμπιστοσύνη στο σώμα τους και να μάθουν να ακούν καλύτερα τα μηνύματα του οργανισμού τους για την όρεξη, την πείνα και την ικανοποίηση. Για τα μεγαλύτερα παιδιά, από 8 ετών, τα «μαθήματα» αυτορρύθμισης καθιστούν συνειδητούς τους αυτόματους μηχανισμούς

της πείνα και του κορεσμού, οι οποίοι είναι ορμονοεξαρτώμενοι. Δεν υπάρχουν κανόνες ή κατευθυντήριες γραμμές που συνδέονται με το πόσο πρέπει να τρώνε τα παιδιά. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό, εφόσον ο ρυθμός ανάπτυξης για κάθε παιδί είναι μοναδικός. Από το γυμνάσιο, τα παιδιά μπορούν και πρέπει να εξερευνήσουν περισσότερο τους μηχανισμούς αυτορρύθμισης του σώματος τους. Πολλοί έφηβοι που κάνουν δίαιτα για να διαχειριστούν το βάρος τους, χάνουν κάθε επαφή με το σώμα τους και εμφανίζουν σοβαρές διατροφικές διαταραχές οι οποίες συνδέονται με την απώλεια της ικανότητας αυτορρύθμισης. Για τους λόγους αυτούς είναι κρίσιμο να μάθουν μέσα από μαθήματα όπως είναι η βιολογία και τα εργαστήρια δεξιοτήτων στο πλαίσιο του μαθήματος φυσικής αγωγής για τους φυσιολογικούς μηχανισμούς ρύθμισης της τροφής και του βάρους και να αξιολογήσουν τη χρησιμότητα αυτών των στρατηγικών για τους εαυτούς τους.

3. Καλλιέργεια του σεβασμού στη διαφορετικότητα των σωμάτων

Βασικό συστατικό της εμπιστοσύνης στην αυτορρύθμιση είναι η αποδοχή του δικού μας σώματος και των άλλων. Τόσο η αποδοχή τροφίμων όσο και η εσωτερική ρύθμιση της τροφής λαμβάνουν υπόψη τη διαφορετικότητα στις διατροφικές προτιμήσεις και τις ενεργειακές απαιτήσεις. Τα παιδιά που μαθαίνουν να εμπιστεύονται το σώμα τους έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση και θετική στάση απέναντι στους άλλους.

Η ταμπέλα του «χοντρού»

Τα μικρά παιδιά αισθάνονται άνετα ως προς τις διαφορές που έχουν τα σώματα μεταξύ τους και θεωρούν ότι οι διαφορές αυτές απλώς «είναι». Δεν υπάρχει σωστό και λάθος, καλό ή κακό. Ωστόσο, στο πλαίσιο της σημερινής πίεσης γύρω από το βάρος των παιδιών, πολλοί ενήλικες εισάγουν αξιολογικές κρίσεις και αρνητικές συγκρίσεις, βάζοντας την ταμπέλα του «χοντρού» ακόμη και σε μεγαλόσωμα από τη φύση τους παιδιά. Όμως, κάθε παιδί που χαρακτηρίζεται υπέρβαρο νιώθει ελαττωματικό σε όλα τα επίπεδα (π.χ. λιγότερο έξυπνο, ικανό ή αγαπητό).

Τα παιδιά στην προ-εφηβεία και την εφηβεία, αποκτούν συνείδηση των ιδεών και των προσδοκιών σχετικά με το μέγεθος και το σχήμα. Καθώς είναι συχνά προσανατολισμένα προς την επίτευξη ακαδημαϊκών ή αθλητικών στόχων, τους φαίνεται φυσικό ότι το μέγεθος και το σχήμα του σώματος μπορούν επίσης να επιτευχθούν. Υποθέτουν ότι αρκεί να διαλέξουν ένα συγκεκριμένο σώμα και μπορούν να το αποκτήσουν με τις δικές τους προσπάθειες. Αυτό όμως είναι ιδιαίτερα προβληματικό. Αφενός ο σωματότυπος καθορίζεται γονιδιακά και το περιθώριο παρέμβασης είναι σχετικά μικρό και αφετέρου η πεποίθηση ενός εφήβου ότι ο πραγματικός του εαυτός είναι πιο αδύνατος δεν του επιτρέπει να συμφιλιωθεί με την ταυτότητά του.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να εντοπίσουν ρεαλιστικά σωματικά πρότυπα και να συζητήσουν σχετικά με την πίεση που νιώθουν για το βάρος τους από τα social media, την οικογένεια και τους φίλους τους καθώς και τις επιπτώσεις που έχουν αυτές οι πιέσεις στη σωματική και συναισθηματική αυτοεκτίμησή τους.

4. Υποστήριξη της διαμόρφωσης καίριων διατροφικών δεξιοτήτων

Είναι απαραίτητο τα παιδιά να μπορέσουν να αντιληφθούν ότι το φαγητό αποτελεί προτεραιότητα για τον άνθρωπο, καθώς χωρίς τροφή δεν μπορεί να επιβιώσει. Ωστόσο, τα μικρά παιδιά θα πρέπει να νιώθουν ασφαλή ότι οι ενήλικες στο περιβάλλον τους έχουν εξασφαλίσει την τροφή για εκείνα. Όπως ήδη αναφέραμε, όταν τα μικρά παιδιά εμπλέκονται με την επιλογή των τροφίμων αυτό οδηγεί σε προβλήματα όπως κακή ποιότητα διατροφής, επιλεκτική σίτιση, προβλήματα βάρους, διαπραγματεύσεις και άγχος.

Γύρω στα 12 έτη, πολλά παιδιά είναι νοητικά ανεπτυγμένα επαρκώς ώστε να αρχίσουν να κάνουν πρακτική εφαρμογή των διατροφικών γνώσεων τους για να αποφασίσουν τι θα φάνε για γεύμα στο σχολείο ή για σνακ μετά το σχολείο. Μπορούν επίσης να εφαρμόσουν δεξιότητες διαχείρισης χρόνου ώστε να φάνε τη σωστή ώρα ένα σνακ. Από αυτές τις ηλικίες έχει έννοια τα παιδιά να εκπαιδευτούν σε δεξιότητες που σχετίζονται με την επιλογή τροφίμων και σταδιακά να μάθουν να προγραμματίζουν και να προετοιμάσουν εξολοκλήρου τα γεύματά τους.

5. Υποστήριξη της διαμόρφωσης θετικών διατροφικών συμπεριφορών

Τα παιδιά θα πρέπει να αποκτήσουν χαλαρή αυτοπεποίθηση σχετικά με το φαγητό και την κατανάλωση του καθώς και ηρεμία ως προς την επιθυμία για φαγητό και την ποσότητα φαγητού που χρειάζονται. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να αγχώνονται με πολύπλοκους διατροφικούς κανόνες αλλά παράλληλα θα πρέπει να μάθουν να λειτουργούν σε ένα πλαίσιο γευμάτων (ρουτίνα, πρόγραμμα).

Είναι ωφέλιμο για τα παιδιά από τις τελευταίες τάξεις του δημοτικού, να έχουν την ευκαιρία να διερευνήσουν τις επικρατούσες διατροφικές στάσεις αλλά και τα δικά τους συναισθήματα και τις πεποιθήσεις, ώστε να κατανοήσουν σταδιακά το πως διαμορφώνονται οι διατροφικές συνήθειες. Ωστόσο, τον πιο σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση θετικών διατροφικών συμπεριφορών παίζει η βιωματική μάθηση.

Η εμπειρία όμως δείχνει ότι σήμερα οι περισσότεροι νεαροί ενήλικες έχουν αρνητικές διατροφικές συμπεριφορές. Πολλοί παρουσιάζουν επιλεκτικότητα στα τρόφιμα, παρόμοια με εκείνη των νηπίων και άλλοι τόσοι ακολουθούν δίαιτες για να χάσουν βάρος. Λίγοι φροντίζουν τη διατροφή τους και ελάχιστοι διαθέτουν δεξιότητες προγραμματισμού και προετοιμασίας γευμάτων.

Οι βάσεις μπαίνουν νωρίς φυσικά, αλλά ποτέ δεν είναι αργά να επηρεάσουμε θετικά ένα παιδί ή έναν έφηβο ως προς τη διατροφή του. Αρκεί να θυμόμαστε ότι η θετική επιρροή δεν είναι εκείνη που πηγάζει από την ανάγκη να διορθώσουμε το στρεβλό αλλά να ενδυναμώσουμε το άτομο να κατακτήσει το μέγιστο των δυνατοτήτων του.

Επιλεγμένες Πηγές

<https://www.ellynatterinstitute.org>

Satter E. Your Child's Weight: Helping Without Harming, 2005

Hampel SE et al. Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Treatment of Children and Adolescents With Obesity. Pediatrics. 2023

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα LITTLESPOONS

Κάθε χρόνο το πρόγραμμα LittleSpoons υλοποιείται σε σχολεία της Αττικής, ενώ από το 2023 έχουμε τη χαρά να μπορούμε να υλοποιήσουμε τις εκπαιδευτικές μας δράσεις και σε περιοχές εκτός Αττικής.

Από το 2019 έως σήμερα είχαμε την ευκαιρία να συνεργαστούμε με περισσότερα από 900 ιδιωτικά και δημόσια σχολεία της Αττικής και να γνωρίσουμε αξιόλογους εκπαιδευτικούς με διάθεση για συνεργασία και ενδιαφέρον για την ισορροπημένη διατροφή των παιδιών. Έχουμε «παίξει» με περισσότερους από 5000 μικρούς και μεγαλύτερους φίλους και μέσα από τις δράσεις μας μπορέσαμε να τους μεταφέρουμε τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής αλλά και μυστικά και χρήσιμες δεξιότητες για να διαχειριστούν το δύσκολο - γεμάτο προκλήσεις - διατροφικό περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν. Οι μαθητές από την πλευρά τους συμμετείχαν με μεγάλο ενδιαφέρον και ενθουσιασμό, ενώ τα σχόλια των εκπαιδευτικών ήταν ιδιαίτερα θετικά.

Περισσότερες πληροφορίες για τα εκπαιδευτικά προγράμματα που υλοποιούνται από εμάς στην τάξη, σε όλες τις βαθμίδες, καθώς και τη φόρμα εκδήλωσης ενδιαφέροντος μπορείτε να βρείτε στο link

<https://mailchi.mp/6e2ba24de4cc/wwf-17624016>

Εκπαιδευτικό υλικό για τα ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Στο παρακάτω link μπορείτε να βρείτε υλικό για να αξιοποιήσετε με τους μαθητές σας στην τάξη.

<https://elearning.iep.edu.gr/study/mod/folder/view.php?id=95577>

Πλατφόρμα e-learning LITTLESPOONS

Το μάθημα LittleSpoons είναι δωρεάν και απευθύνεται σε γονείς και εκπαιδευτικούς. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να λάβουν βεβαίωση παρακολούθησης εφόσον ολοκληρώσουν όλες τις ενότητες του μαθήματος.

Εφόσον ενδιαφέρεστε να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλατφόρμα μπορείτε να μας στείλετε ένα email στο mathaino.diatrofi@gmail.com.

Βιβλίο ΜΑΘΑΙΝΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Το βιβλίο αυτό το οποίο εκδόθηκε με την ευγενική δωρεά του Helidoni Foundation από τις εκδόσεις Πάπυρος απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και γονείς και προσθέτει ένα ακόμα εργαλείο στην προσπάθεια να βοηθήσει στην αντιμετώπιση ζητημάτων όπως είναι η επιλεκτική διατροφή και οι “κακές” διατροφικές συνήθειες, μέσα από μια τρυφερή και διασκεδαστική ιστορία, εικονογραφημένη από παιδιά για παιδιά!

Για να παραγγείλετε το βιβλίο μας πατήστε το link

<https://forms.gle/ABmZC85LwvBnSQrw5>

Όσο τα τρία παιδιά ήταν μικρά, η ώρα του φαγητού ήταν ένας πόλεμος τον οποίο κέρδιζαν πάντα εκείνα.

Τα πράγματα άρχιζαν κάπως έτσι:

Η Μαρίνα, η πιο μεγάλη από τα τρία παιδιά, έτρωγε μόνο μακαρόνια σε σχήμα κοχύλι, ούτε μικρό, ούτε μεγάλο, μόνο **ΜΕΣΑΙΟ**.

Ο Κωστής, ο μεσαίος της οικογένειας, έτρωγε μόνο σνίτσεϊλ, κομμένο σε μικρά κομμάτια, και αγγούρι **ΧΩΡΙΣ ΣΠΟΡΟΥΣ**.

Και η Ελένη, η πιο μικρή, ήθελε μόνο γάλα, χωρίς όμως καμία φουσκάλα, ούτε κρύο, ούτε ζεστό, **ΧΛΙΑΡΟ**.

Έτσι, η μαμά κάθε μέρα ετοίμαζε για τη μάχη το τέλειο πιάτο, όπως ακριβώς το ήθελε το κάθε της παιδί.



