

ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΣΊΤΙΣΗ

ΓΙΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

Η σχέση σας με το παιδί σας είναι καθοριστικής σημασίας για ευτυχισμένα και επιτυχημένα γεύματα! Εφαρμόζοντας τη **διαδραστική σίτιση** στα γεύματα, στηρίζετε την αυτόνομη σίτιση του παιδιού σας, δίνετε σημασία σε ό,τι επικοινωνεί μαζί σας, ανταποκρίνεστε άμεσα και επιτρέπετε στο παιδί να καθοδηγήσει τη διαδικασία. Ως γονέας μπορείτε να δώσετε στο παιδί σας πληθώρα ευκαιριών μάθησης σε σχέση με τα τρόφιμα και να αποφύγετε να αποφασίζετε εσείς για αυτό τι θα φάει και σε ποια ποσότητα. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να μειώσετε το στρες στα γεύματα και να αυξήσετε την απόλαυση στο τραπέζι!

ΤΟ ΠΑΙΔΙ

- Μαθαίνει από τα γεύματα
- Επιλέγει ποια φαγητά θα φάει
- Επιλέγει την ποσότητα που θα φάει

ΣΗΜΑΤΑ ΠΕΪΝΑΣ

- Υποδεικνύει ότι θέλει φαγητό
- Εκφράζει ενθουσιασμό με το φαγητό
- Δείχνει το φαγητό

ΣΗΜΑΤΑ ΚΟΡΕΣΜΟΥ

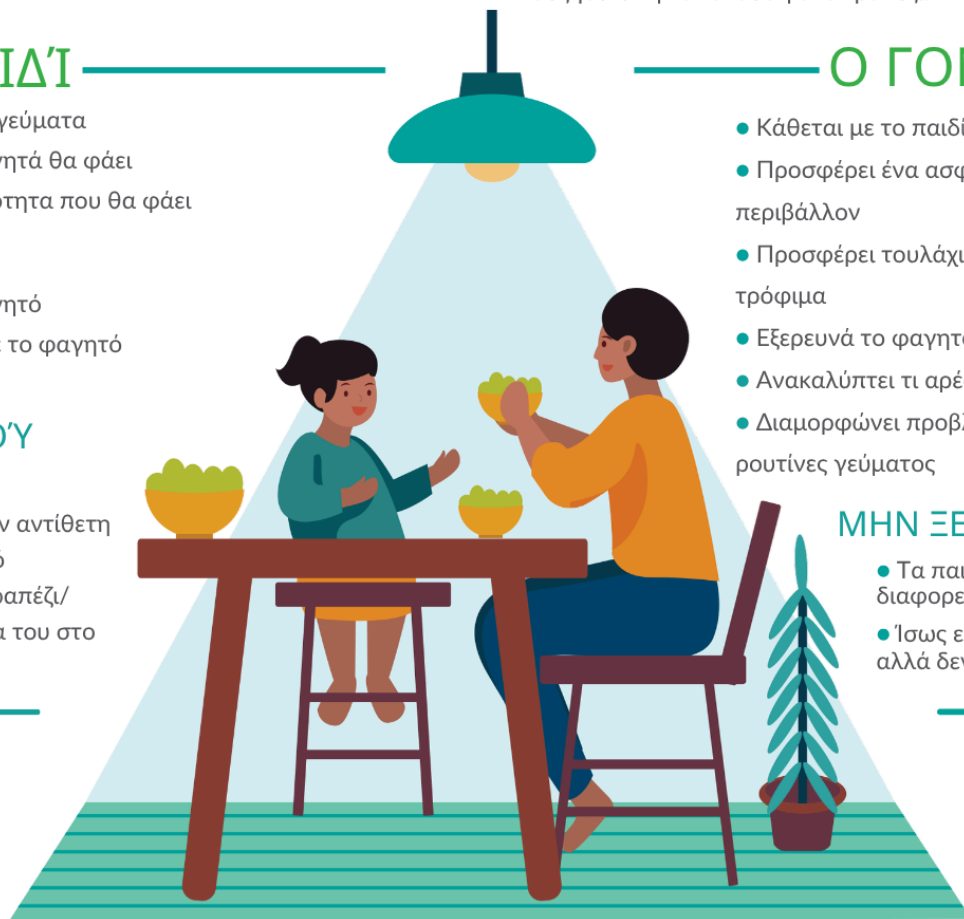
- Διακόπτει τη σίτιση
- Γυρνάει το σώμα του στην αντίθετη κατεύθυνση από το φαγητό
- Απομακρύνεται από το τραπέζι/κατεβαίνει από την καρέκλα του στο τραπέζι

Ο ΓΟΝΕΑΣ

- Κάθεται με το παιδί
- Προσφέρει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον
- Προσφέρει τουλάχιστον ένα ή δύο οικεία τρόφιμα
- Εξερευνά το φαγητό μαζί με το παιδί του
- Ανακαλύπτει τι αρέσει στο παιδί του
- Διαμορφώνει προβλέψιμες και απολαυστικές ρουτίνες γεύματος

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΟΤΙ

- Τα παιδιά επικοινωνούν με διαφορετικούς τρόπους
- Ίσως επικρατήσει ακαταστασία, αλλά δεν πειράζει!



ΤΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΑΦΟΡΟΥΝ

- Την εμπιστοσύνη
- Την απουσία πίεσης
- Τις ευκαιρίες | Χωρίς απαιτήσεις
- Τη συνύπαρξη
- Τις σαφείς προσδοκίες
- Τη συζήτηση | Για θέματα που δεν σχετίζονται με το φαγητό

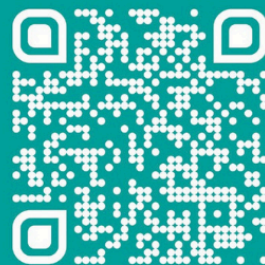
ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

- Λιγότερες οικογενειακές εντάσεις και λιγότερο στρες στα γεύματα
- Διδάσκει στο παιδί να αυτορρυθμίζει με φυσικό τρόπο την πρόσληψη τροφής
- Προωθεί τις δεξιότητες αυτοσίτισης του παιδιού και τη γενική ανάπτυξή του
- Το παιδί μπορεί να μάθει να τρώει μια μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Black, M. M., & Aboud, F. E. (2011). Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. *The Journal of Nutrition*, 141(3), 490–494. <https://doi.org/10.3945/jn.110.129973> | Cormack, J., Rowell, K., & Postăvaru, G. I. (2020). Self-Determination Theory as a Theoretical Framework for a Responsive Approach to Child Feeding. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52(6), 646–651. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.02.005> | Satter, E. (1995). Feeding dynamics: Helping children to eat well. *Journal of Pediatric Health Care*, 9(4), 178–184. [https://doi.org/10.1016/S0891-5245\(05\)80033-1](https://doi.org/10.1016/S0891-5245(05)80033-1) | Daniels, L. A. (2019). Feeding practices and parenting: A pathway to child health and family happiness. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 74(2), 29–42 | Responsive feeding is a practice endorsed by the American Academy of Pediatrics (AAP) and World Health Organization (WHO).

FIND OUT MORE AT
CHICAGOFEEDINGGROUP.ORG



**CHICAGO
FEEDING
GROUP**
EDUCATE / SUPPORT / CONNECT

ΟΜΑΔΑ ΣΊΤΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΙΚΑΓΟ