«Ξεκινάει το παιδί σας δίαιτα;»

Πριν ακόμα εγκαταλείψουν τις κούκλες ή τα παραμύθια οι έφηβες μοιάζουν σαν να έχουν μεταμορφωθεί. Η μάσκαρα και τα μοντέρνα ρούχα που αποκτούν, γίνονται το πρώτο θέμα συζήτησης και ενασχόλησης. Όλο και πιο συχνά στέκονται μπροστά στον καθρέφτη και παρατηρούν το σώμα τους. Παγωτό και σοκολάτες σβήνονται οριστικά από το διαιτολόγιο, είναι σχεδόν εχθροί. Κρίσιμη θεωρείται όμως η κατάσταση όταν ξεκινούν κάποια δίαιτα.

- Ανάπτυξη και ωραίο σώμα έρχονται σε αντίθεση;
- Τι είναι ή τι μπορεί να θεωρηθεί υπερβολικό;

Οι έντονες δίαιτες με κίνητρο την «καλή εμφάνιση» και η προσπάθεια διατήρησης ενός συγκεκριμένου βάρους, σε περιόδους όπου αναπτύσσεται ακόμα το σώμα του παιδιού είναι επικίνδυνες, ακόμα και αν ο στόχος είναι ο αθλητισμός.

Οι έφηβοι χρειάζονται μεγάλες ποσότητες Ενέργειας, Ασβεστίου, Βιταμινών και Ιχνοστοιχείων. Είναι σημαντικά συστατικά για την ανάπτυξη των οστών και των μυών τους. Επιπλέον όποιος έχει ελλιπή διατροφή, είναι πιο οξύθυμος, νευρικός και ανήσυχος. Οπότε το μέτρημα των θερμίδων και οι δίαιτες είναι καλό να απουσιάζουν στην εφηβεία και να δίνεται κυρίως βαρύτητα σε ένα ισορροπημένο και πλούσιο διαιτολόγιο και σε ένα πρόγραμμα με πολύ κίνηση και όχι πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή.

Η άθληση αυξάνει την αυτοπεποίθηση! Οι έφηβοι ακολουθούν ένα υγιή τρόπο ζωής όταν όλη η οικογένεια ακολουθεί τους ίδιους ρυθμούς, τόσο στην διατροφή όσο και στην άθληση. Τα πρότυπα σε αυτή την ηλικία είναι πολύ σημαντικά, μην ζητάτε κάτι που δεν κάνετε και εσείς οι ίδιοι. Προτρέψτε στο παιδί σας –ιδανικά με τους φίλους του- να βγει να αθληθεί. Ο αθλητισμός κρατάει μακριά σκέψεις γύρω από το βάρος, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την καλή διάθεση, ενδυναμώνει το μυϊκό σύστημα.

Αν το παιδί σας δεν θέλει καθόλου να φάει, ειδικά στην εφηβεία, προσπαθήστε να θυμάστε και να σας συνοδεύει η φράση «μείνετε ψύχραιμος-η». Προσέξτε να κυριαρχεί αρμονία και γευστικό ενδιαφέρον στο οικογενειακό σας τραπέζι. Καθίστε να γευματίσετε όλοι μαζί, χωρίς ενοχλήσεις με την τηλεόραση, ή την μουσική στην διαπασών. Μην λύνετε τις διαφορές σας στο τραπέζι, προσπαθήστε να αποφύγετε εντάσεις και διαπληκτισμούς. Σερβίρετε το νερό μετά το φαγητό και ποτέ πριν. Οι έφηβοι μπορεί να προσέχουν, δεν μπορούν όμως να αποφύγουν και όλους τους πειρασμούς.

Να είστε προσεκτικοί, στην εφηβεία η αρχή μιας δίαιτας είναι δυστυχώς πολύ συχνά και η είσοδος σε μια διατροφική διαταραχή όπως η Νευρική Ανορεξία ή η Βουλιμία. Παρατηρήστε προσεκτικά αλλά διακριτικά τη διατροφή του παιδιού σας. Αν οι αυτοκριτικές δηλώσεις σχετικά με το βάρος τους γίνονται τακτική συνήθεια, θα ήταν καλό να επικοινωνήσετε εγκαίρως με κάποιον γιατρό ή ειδικό ψυχικής υγείας.