

Τα συναισθήματα μέσα στο πιάτο μας

Το ταξίδι της θρέψης μας ξεκινά από την εμβρυική περίοδο όπου γεύσεις και συναισθήματα δημιουργούν τις πρώτες μας εμπειρίες και γίνονται η βάση για τις πρώτες μας διατροφικές και γευστικές προτιμήσεις ως παιδιά.

Οι διατροφικές μας εμπειρίες καθώς και τα συναισθηματικά μας βιώματα ολοκληρώνουν το παζλ των διατροφικών μας συνηθειών.

Οι διατροφικές εμπειρίες καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την προτίμηση ή την αποστροφή από συγκεκριμένες ομάδες τροφών καθώς και από διατροφικές συνήθειες. Σε αυτή τη περίπτωση θα μπορούσα να πω ότι απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στις πρώτες συνδέσεις.

Τα παιδιά συνδέουν την τροφή με τον άνθρωπο που τους προσφέρει την τροφή, τον τρόπο που τους παρακινεί να καταναλώσουν την τροφή, την ποιότητα επαφής που έχει με το παιδί την ώρα του γεύματος καθώς και τα συναισθήματα που συνόδευαν αυτή την εμπειρία γεύματος.

Οι συνδέσεις δημιουργούνται από τους γονείς και όσους αναλαμβάνουν την ανατροφή των παιδιών.

Η συναισθηματική κάλυψη, το αίσθημα ασφάλειας, η αγκαλιά και η θαλπωρή προέχουν της ικανοποίησης των θερμιδικών αναγκών από τη βρεφική ηλικία και σχετίζονται με το αίσθημα της θρέψης.

Τα δυο αυτά μονοπάτια της θερμιδικής τροφής και της συναισθηματικής τροφής έχουν ως στόχο την κάλυψη και ικανοποίηση των αναγκών, όπου στην βρεφική ηλικία ισοδυναμούν με την ίδια την επιβίωση του παιδιού.

Όλες αυτές οι πρώιμες καταγραφές αφήνουν το αποτύπωμά τους στο ίδιο μας το σώμα μέσα από την έκφραση της σωματοδομής του κάθε ανθρώπου και στο ψυχισμό μας μέσα από την θερμιδική κάλυψη των συναισθηματικών μας ελλείψεων.

Τα παιδιά γίνονται ενήλικες και οι διατροφικές εμπειρίες γίνονται βαθιά ριζωμένες συνήθειες. Σε αυτό το πρώιμο αποτύπωμα οφείλονται και πολλές περιπτώσεις διατροφικών διαταραχών ή διαχείρισης βάρους.

Από τις τροφές αναβλύζουν για τον καθένα μοναδικά συναισθήματα. Αξίζει να προσεγγίσουμε τον εαυτό μας με τρυφερότητα και αποδοχή και έτσι μπορούμε να φέρουμε την αλλαγή στη ζωή μας και τη διατροφή μας!

<http://enallaktikidrasi.com/2015/12/ta-sunaisthimata-sto-piatio-mas/>