

Niezawodne sposoby na domowego niejadka

Wyrobienie dobrych nawyków żywieniowych u pociechy jest nie lada zadaniem dla świadomych rodziców. Co w teorii wydaje się względnie proste, w praktyce może okazać się trudne do wprowadzenia. Jak zachęcić małego niejadka do zjedzenia śniadania, obiadu i kolacji?

Brak apetytu – czym może być spowodowany?

Niejednen rodzic zastanawia się nad powodem braku apetytu u swojej pociechy. Jedne dzieci chętnie spożywają posiłki, inne ich unikają. Z pewnością po części stanowi to indywidualny element charakteru pociechy oraz związane jest to z jej potrzebami fizjologicznymi, ale najistotniejszą rolę w tworzeniu preferencji żywieniowych u dzieci odgrywają rodzice. Badania preferencji żywieniowych 250 dzieci w wieku przedszkolnym z czterech różnych przedszkoli dowiodły, że dzieci chętnie sięgają po żywność typu fast food, słodczyce, a niskim poziomem zainteresowania cieszy się nabiał i jego przetwory.

Aby wykształcić u dziecka dobre nawyki żywieniowe i poprawny stosunek do jedzenia, rodzic musi poświęcić temu wiele czasu. Dziecko jest świetnym obserwatorem, a rodzice stanowią jego najbliższe otoczenie. Pociechy czerpią wzorce z mamy i taty, tak więc powtórzą zarówno błędy, jak i dobre nawyki rodziców. Zdarza się jednak, że mimo iż rodzice odżywiają się poprawnie, dziecko grymasi i unika posiłków. Jak dobry rodzic powinien postąpić w takiej sytuacji?

Sposoby na niejadka

Poniżej znajduje się kilka pomysłów, które mogą okazać się skuteczne w zachęcaniu dziecka do posiłków.

- Komponowanie potraw w wymyślne wzorki na talerzu, domki, wesole buźki i zwierzątka.
- Podawanie dziecku tych samych niezmiennych pod względem konsystencji potraw, które jedzą dorośli, o ile wiek dziecka na to pozwala. Dorośli nie powinni grymasić przy jedzeniu, gdyż dziecko to zauważy i również nie „będzie lubiło” danego jedzenia.
- Posiłki najlepiej, aby były kolorowe, radosne i estetycznie podane. Warto zainwestować w barwne talerzyki z ulubionymi przez dziecko postaciami z bajek, ładne sztućce, kubeczki, miseczki.
- Nie warto nakładać na talerzyk zbyt dużych porcji posiłku, gdyż może to zniechęcić malucha do jego zjedzenia.
- Należy podawać znane produkty z jednym nowym, stopniowo rozszerzać dietę i przyzwyczajać do nowych smaków. Niekiedy potrzeba będzie podawać dane warzywo, mięso czy potrawę nawet 10–15 razy, aby dziecko poznało jego smak. Cierpliwość u rodzica jest niezbędna.
- Zdarza się, że dziecko mówi, że będzie jadło tylko naleśniki i nic więcej. Trzeba niestety robić naleśniki każdego dnia, jednak próbować wkomponować w potrawę nowe składniki. Jednego dnia z jabłkiem, drugiego z serkiem innego z warzywami. Warto pytać dziecko, co mu smakuje i wybierać wówczas te produkty, dodając

jeden inny jednak nie częściej niż co dwa trzy dni.

- Regularne podawanie posiłków pozwoli wyrobić nawyk jedzenia i odczucie głodu.
- Zabawy w odkrywanie nowych smaków i konsystencji. Zabawa taka może wyglądać w następujący sposób: zakrywamy dziecku oczy chusteczką i podajemy po małym kawałku różnych owoców, warzyw, mięs, sera, przypraw itp. Dziecko ma powiedzieć czy mu smakuje i może opisać produkt, jego konsystencję. Wówczas wiemy, co smakuje dziecku, a co raczej nie należy do preferowanych składników.
- Między posiłkami nie warto podawać dzieciom słodzonych napojów, smakowych wód itp. gdyż dostarczona w przerwach dodatkowa glukoza spowoduje, że dziecko nie będzie miało ochoty na zjedzenie posiłku.
- Nie należy zmuszać dziecka do jedzenia i stwarzać napiętej atmosfery wokół posiłków. Nagradzanie słodyczami również nie jest dobrym pomysłem.
- Można spróbować podawać dziecku herbatki ziołowe oraz same zioła, które zaostrzają apatyt np. bazylią, kminek, mięta, koper włoski, mniszek lekarski.

Żywnie dzieci bywa trudne, szczególnie gdy pociecha odmawia spożywania posiłków. Rodzice dwoją się i troją w wymyślaniu coraz to nowych pomysłów na zachęcenie malucha do jedzenia, czasem mija się to z oczekiwanymi efektami, czasem przynosi rezultat. Zachęcam rodziców do cierpliwości i stopniowego wprowadzania do diety nowych produktów, stwarzania przyjemnej atmosfery podczas posiłków oraz cieszenia się ze wspólnie spędzonych chwil przy rodzinnym stole.

Literatura:

„Neofobia, czyli kiedy dziecko nie chce jeść”; Fundacja Nutricia; www.1000dni.pl/

„Zwyczajne żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym”; Emilia Kolarzyk, Anna Janik, Jacek Kwiatkowski, Zakład Higieny i Ekologii, Uniwersytet Jagielloński, Collegium Medicum, Kraków

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/niezawodne-sposoby-na-domowego-niejadka>

