MAŁY NIEJADEK.

JAK SOBIE RADZIĆ Z MAŁYM NIEJADKIEM?

Dlaczego dziecko nie chce jeść?

- jest najedzone (podawane między posiłkami przekąski, soki)
- po 1 roku życia dziecko jest bardziej zainteresowane otoczeniem niż jedzeniem
- występują własne preferencje smakowe, stany emocjonalne wpływające na zachowania żywieniowe lub neofobia .

Czym jest neofobia?

To brak zainteresowania próbowaniem nowych produktów

- najbardziej charakterystyczna dla dzieci w wieku 2-5 lat
- zjawisko dotyczy głównie owoców, warzyw i mięsa.

Pamiętaj, że jako rodzic jesteś odpowiedzialny za to, co dziecko je. Ale to dziecko decyduje o tym, ile zje.

Jeśli Twoje dziecko odmawia spożywania posiłków, poznaj wskazówki ekspertów dotyczące żywienia.

Szanuj apetyt dziecka

Jeśli dziecko rozwija się prawidłowo – posiada naturalną regulację apetytu. Nie należy jej zaburzać. W tym okresie rozwojowym u dzieci pojawia się potrzeba niezależności, którą często manifestują właśnie w trakcie posiłków, poprzez chęć jedzenia samodzielnie i tylko wybranych przez siebie pokarmów.

Zapewniaj dziecku dostęp do pięciu zdrowych i odżywczych posiłków dziennie, by mogło zaspokajać swój apetyt odpowiednimi produktami. Możesz też dawać mu wybór z dwóch zdrowych dań – aby przed posiłkiem mogło zdecydować, na które z nich ma danego dnia ochotę.

Ograniczaj słodycze, napoje i słone przekąski

Dzieci, które pomiędzy posiłkami mają dostęp do przekąsek i słodyczy, gdy następuje pora posiłku, mogą nie wyrażać zainteresowania jedzeniem lub zjadać znacznie mniej. Bardzo ważne jest, by ograniczać spożycie słodyczy, a najlepiej w ogóle wyeliminować je z diety dziecka. Poza natychmiastowym zastrzykiem energii dostarczają one dziecku pustych kalorii i wypierają z diety pełnowartościowe posiłki.

Również nadmierne spożywanie napojów takich jak mleko i soki owocowe może zmniejszyć apetyt na inne pokarmy. Ogranicz spożycie soków do jednej porcji dziennie (pół szklanki), a mleko do dwóch szklanek dziennie (pozostałą porcję mleka podawaj w postaci przetworów mlecznych dodawanych do posiłku).

Zacznij od małych porcji pokarmów

Ogólna zasada mówi, iż na każdy rok życia należy podawać dziecku łyżkę stołową pokarmu (w pierwszym roku będzie to jedna łyżka, w drugim dwie itd.) i zwiększać tę ilość w zależności od łaknienia dziecka. Jeśli dziecko zje wszystko, można zaproponować mu dokładkę.

Pamiętaj o neofobii – to częste zjawisko wśród dzieci
U dzieci pomiędzy 2. a 5. rokiem życia często występuje niechęć do próbowania nowych pokarmów i nieznanych smaków, zwana neofobią. Zobacz artykuł: Neofobia, czyli kiedy dziecko nie chce jeść. Skutecznym sposobem radzenia sobie z niechęcią do nowych smaków jest wielokrotne podawanie ich dziecku bez przymusu spożycia.

Dawaj przykład
Dzieci chętnie jedzą w obecności pozostałych członków rodziny i lubią naśladować innych. Dlatego też ważne jest, by wspólne posiłki z całą rodziną stanowiły dla dziecka wzór do naśladowania. Przykład ze strony rodziców – nie tylko w zakresie tego, jak jedzą, ale też, co jedzą – jest bardzo istotnym elementem w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

Nie przedłużaj posiłków w nieskończoność
Czas spędzany przez małe dziecko przy stole powinien ograniczać się do 20 minut. W trakcie jedzenia nie należy dziecka rozpraszać książkami, zabawkami czy telewizją. Kiedy pora posiłku dobiega końca, zbierz ze stołu całe jedzenie. Możesz je podać ponownie w czasie kolejnego posiłku lub przekąski. Jest mało prawdopodobne, by dziecko odmówiło spożycia kolejnego posiłku.

Zadbaj o wyciszenie przed posiłkiem
To prawda, że wysiłek fizyczny i zabawa pobudzają apetyt. Jednak dziecko zmęczone lub nadmiernie rozbawione często ma trudność ze skupieniem uwagi na jedzeniu. 10-15-minutowe wyciszenie przed każdym posiłkiem dobrze wpływa na apetyt i pomaga dziecku przygotować się do posiłku.

Pamiętaj, że jedzenie powinno być przyjemnością
Często niepokój rodziców prowadzi do napięć przy stole. Jednak groźby i kary, a także próby przekupstwa i namawianie, nie rozwiązują problemu, mogą przy tym prowadzić do trwałej niechęci do niektórych produktów. Należy za wszelką cenę unikać codziennej walki podczas posiłków oraz sytuacji, kiedy jedzenie zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica staje się czynnością stresującą.
Pochwała słowna oraz czułe spojrzenie są wskazane, nie należy jednak przesadzać. Jedzenie nie powinno być postrzegane w kategoriach kary bądź nagrody ani też jako sposób uniknięcia kary lub zasłużenia na nagrodę.

Dbaj o dobrą atmosferę w trakcie posiłków
Ważne, aby przy stole panowała miła i bezpieczna atmosfera. W trakcie posiłków należy unikać poruszania kwestii dyscypliny. Gdy dziecko płacze lub jest smutne, zazwyczaj nie ma ochoty na jedzenie.