

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 2.

Kisgyermekem válogatós



Kisgyermekem válogatós

Gyakran előfordul, hogy a kisgyermekek 1-3 éves koruk között válogatni kezdenek vagy „problémás evőkké” válnak. Egyes kisgyermekek egyáltalán nem hajlandóak új ételeket, italokat megkóstolni (ezt neofóbiának hívják, és egyes nézetek szerint azért alakult ki, hogy megóvja a kisgyermekeket attól, hogy a nem ehető dolgokat megegyék), mások elutasítják a korábban kedvelt ételeket, italokat (válogatás), néhányan mind a kettőt teszik!

Ha még ezután is aggasztanak gyermeked étkezési szokásai, keresd fel a védőnődet és gyermekorvosodat. Vidd magaddal ezt a füzetet és mutasd meg, hogy mit próbáltatok ki eddig.

Miért utasítják el a kisgyermekek az ételt, italt?

Érthető, ha a kisgyermek bizalmatlan az új vagy a megszokottól eltérő kinézetű ételekkel szemben. Ez a szokás egyes nézetek szerint évezredekkel ezelőtt azért fejlődött ki, hogy megvédje a már járt tudó kisgyermeket attól, hogy mindent megegyen a földről. Amit szeretnek, azok az ismert, az édes és a gyakran magas kalóriájú ételek, italok.

A kisgyermekek étvágya változó. Azok a gyerekek, akik válogatnak az ételek között, általában rossz étvágyúak, a szülők emiatt aggódnak és azt szeretnék, hogy gyermekük „egyen valamit”. Egyéves kor után a kisgyermekek súlygyarapodása lelassul, nem nőnek olyan gyorsan, mint csecsemőkorukban. Vannak olyan napok, amikor kevésbé éhesek és kisebb adagokat esznek meg.

A kisgyermekek elkezdik megtanulni érvényesíteni az akaratukat és azt, hogy ők döntsék el, mit esznek. Ez az egyik módja annak, hogy kipróbálják, meddig mehetnek el.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. lépés – hogyan deríthetjük ki, hol rontottuk el és hogyan

Valószínűleg aggódsz amiatt, hogy gyermeked nem kapja meg mindazt a vitamint és ásványi anyagot, amire szüksége van. Lehet, hogy minden étkezés harc, és az evés nem az öröm, hanem a feszültség forrása. Bizonyára többféle módszert is kipróbáltál már, hogy rávedd gyermeked az evésre, és kaptál sok, bár nem mindig következetes jótanácsot, barátoktól, családtagoktól.

Fontos, hogy ne csak valahogy túlélj ezt az időszakot. Meg kell értened, mi az oka, hogy a gyerek nem hajlandó megkóstolni az új ételeket vagy miért lett „válogatós”, és hogyan ronthat ezen még jobban vagy javíthat a családi rutin vagy a szülő saját viselkedése. Ez nem arról szól, hogy egyszerűen csak be kell tartani néhány dolgot, hogy mit szabad és mit nem, hanem ha megérted, hogy hol rontottad el és hogyan, jóvá is tudod tenni.

Az, hogy mi történik étkezéskor, legalább annyira fontos, mint az, hogy mit eszünk. Vannak dolgok, amiket bizonyára a legjobb szándékkal teszel. Ha felismered ezeket a gyakori hibákat, rá fogsz jönni, min kell változtatni. Ne felejtse el megkérdezni, mi történik olyankor, amikor nincs ott. Mi történik a bölcsődében vagy más gondozóknál?

Tejet kap az étkezések között, vagy étkezések helyett, amikor keveset evett?

- Egyéves kor alatt tehéntejet nem szabad adni a babáknak és számos szakértő egészen 3 éves korig javasolja a tehéntej (valamint más állati és növényi tejek) kerülését a gyermek étrendjében. Egyrészt összetétele miatt megterheli a kisgyermek szervezetét, másrészt a túl sok tej megtölti a kisgyermek gyomrát. 1-3 éves korban napi 500 ml folyékony, tejalapú táplálék (anyatej, annak hiányában junior gyerekital) ajánlott, a kisgyermek megfelelő vitamin- és ásványianyag-szükségletének fedezéséért.

Meg van engedve neki, hogy nassoljon az étkezések között, hogy legyen valami a gyomrában?

- a kisgyermek gyorsan megtanulja, hogy nem muszáj megenni az ételt, ha kap nassolnivalót játék közben.

Kanállal eteted, mert így többet eszik meg, mintha önállóan enne?

- a kisgyermeknek meg kell tanulni szabályozni saját ételbevitelüket, még ha ez hosszabb időt is vesz igénybe.

Ideges vagy az étkezésekkor, unszolod, édesgeted, vagy megvesztegeted a gyereket, hogy többet egyen?

- a kisgyermek megérzi a feszültséget vagy nyugtalanságot, ettől még inkább nem fogják megenni és megszeretni azt az ételt, amit a szülő szeretne, hogy megegyenek.

Olyan ételeket készítesz, melyekről tudod, hogy a kisgyermek szereti, és másokat is erre készítesz?

- Ha nem adsz neki olyan ételt, amit korábban elutasított, a kisgyermek soha nem tanulja meg, hogy elfogadja azt később.

Szaladsz a gyermeked után, vagy a tévé előtt eteted, hogy eltereld a figyelmét az evésről?

- a kisgyermek a maga kezébe veszi az irányítást, hogy hol és mikor egyen, és így nem lesz lehetősége tőled vagy másoktól megtanulni az új ételek szeretetét.

Most, hogy megismerted, mely viselkedésformák vezethetnek étkezési problémákhoz, itt az ideje, hogy ellenőrizd, mit eszik gyermeked, hogy lásd, fennáll-e a fontosabb tápanyagok hiányának a kockázata. A NutriCHEQ kitöltésével megtudhatod, hogy fontos ételcsoportok hiányoznak-e kisgyermeked étrendjéből, illetve hogy egyes ételekből túl sokat vagy túl keveset eszik-e.

2. lépés – tudd meg, mi működik a legjobban és miért

A következő lépés megtalálni a legjobb módszert arra, hogy a kisgyermek boldogabb, egészségesebb és jobb étvágyú legyen, és ezt megvalósítani a gyakorlatban. Olvasd el az „Ami segít” és „Hogyan” című részeket. Tűz ki reális célokat, az étkezések nem változnak meg egyik napról a másikra. Apró dolgokat változtass, egyszerre csak egyet. Ne feledd, az egész családnak (vagy a bölcsődének, gondozóknak) együtt kell működnie Veled, magyarázd el nekik, hogy min szeretnél változtatni, de még jobb, hogyha együtt leültök és közösen megbeszélitek, mi lehetne a legjobb.

Ami segít	Hogyan
<p>Egyél együtt gyermekeddel. Ha közösen étkezik a „család” más családtagokkal vagy barátokkal, amilyen gyakran csak lehet, körbeülve az asztalt.</p>	<p>A kisgyermek tapasztalatból tanulnak. A szülői példamutatás van a legnagyobb hatással arra, hogy a kisgyermek megkóstolja az ételeket.</p>
<p>Van a napi étkezéseknek kialakult szokása?</p>	<p>A kisgyermek keveset és gyakran eszik. Legalább 3 főétkezésre és 2-3 kisebb hideg étkezésre van szükségük. A rendszeres étkezésekkel elkerülhető, hogy a gyerek hosszú ideig ne egyen semmit, vagy „nassoljon”, ami csak ront az étkezési problémákon és befolyásolja az étvágyat. Tájékozódj a „Menütervezés” c. füzetből!</p>
<p>Megkínálsz a gyereket olyan ételekkel is, amelyeket te és mások esznek, még ha külön főzöl is a kisgyermeknek?</p>	<p>Minél jobban megismer egy ételt, annál inkább elfogadja és megszereti. Gyakori hiba, hogy a válogatós gyerekek szülei csak néhány ételt készítenek el, melyről tudják, hogy gyermekük szívesen fogyasztja. Ez tovább ront a helyzeten.</p>
<p>Minden lehetséges alkalommal megdicséred a gyermeked, ha jól vagy szépen evett?</p>	<p>A kisgyermek imádják, ha a figyelem középpontjában lehetnek. Ha a kisgyermek több figyelmet kap a rossz viselkedésért, mint a jóért, akaratlanul is rontasz a helyzeten. Tipikus hiba válogatós kisgyermek esetében, hogy azért kerülnek a figyelem középpontjába, mert nem esznek.</p>
<p>Mutasd meg a gyermeknek, hogy megeszed és élvezed azokat az ételeket, amelyeket szeretnél, hogy ő is megegyen, és mondj róluk pozitív véleményt!</p>	<p>A szülők ízlése és étkezési szokásai vannak a legnagyobb hatással a gyermek étkezési szokásaira. Ha Te nem eszel sok gyümölcsöt és zöldséget vagy nem táplálkozol egészségesen, gyermeked sem fog. A legjobb módja annak, hogy a válogatós kisgyermek bővítse étrendjét, az, ha látja, hogy Te megeszed és élvezed azokat az ételeket, melyeket szeretnél, hogy ő is megegyen.</p>
<p>Étkezéskor adj kis adagokat!</p>	<p>A kisgyermek gyomra akkora, mint az összeszorított ökle. A válogatós kisgyermek hajlamos elbizonytalanodni egy nagy tál étel láttán. Két kis adaggal, egy savanyú és egy édes fogással elkerülhető a probléma, és lehetőség nyílik különböző ízek kipróbálására.</p>
<p>Jó hangulatban zajlanak az étkezések?</p>	<p>Kimutatták, hogy vidám légkörben, társaságban a kisgyermek jobban eszik. Jó hatással lehet a kisgyermekre, ha más, korabeli gyermekekkel étkeznek együtt, mivel a kisgyermek hajlamosabb új ételt kipróbálni, amikor társaságban vannak.</p>
<p>Változtatod a menüt?</p>	<p>A kisgyermek kedvelik a változatosságot, ha nem változtatod a menüt, az étellel kapcsolatos tapasztalatai korlátozottak lesznek. Gyakori hiba, hogy a szülő olyan ételt készít, amiről tudja, hogy a kisgyermek ismeri és szereti, de emiatt a baba az elutasított ételt kisebb valószínűséggel fogja megenni a későbbiekben. Párosítsd az ismert és az új ételt, és ezek legyenek egyensúlyban.</p>

A siker azon múlik, hogy hosszú távon hogyan sajátítod el a tanácsokat, mivel a tippek többsége azon alapul, hogy mi működik jól a különböző életkorú gyerekeknél és családjaiknál. Kifüggesztheted ezt a fejezetet egy táblára vagy a hűtőre, így minden hét végén felteheted magadnak a kérdést, mennyire sikeresen tartottad magad azokhoz a dolgokhoz, melyek bizonyítottan segítenek.

Ne feledd, mindenkinek megvan a saját szerepe, a kisgyermeknek is! Ha Te teszed a dolgod, a gyermeked is segíteni fog Neked.

Te...	Kisgyermeked...
<ul style="list-style-type: none">• Elkészítod az ételt és eldöntöd, mit adsz a kisgyermeknek• Biztosítod a rendszeres főétkezéseket és a kisebb étkezéseket• Kellemessé teszed az étkezést• Megmutatod a kisgyermeknek, hogyan kell helyesen viselkedni az asztalnál• az étkezések között nem engeded „nassolni”	<ul style="list-style-type: none">• Megeszi, ami kell neki• Megtanulja, hogy azt egye, amit Te• Nő és fejlődik• Megtanulja Tőled, hogy mit és hogyan egyen• Megtanulja, mit vársz el tőle, és mi a helytelen

3. Lépés – Összefoglalás

Megtanulni enni ugyanolyan, mint a többi tanulási folyamat – időt vesz igénybe, és egyesek gyorsabban, mások lassabban tanulnak. Haladj olyan ütemben, ami Neked és kisgyermekednek is megfelel. Itt van néhány elv, amelyet érdemes megjegyezni...

Főbb elvek
A válogatás a kisgyermek viselkedésének normális eleme.
Igaz, hogy nem Te vagy az oka, de vannak bizonyos dolgok, melyekkel a szülők vagy gondozók javíthatnak... vagy ronthatnak a helyzeten.
Nincs egyetlen olyan megoldás vagy ötlet, mely gyorsan megszünteti a problémát.
A fő cél, hogy segíts kisgyermekednek leküzdeni a félelmét és megtanulni, hogy élvezze az étkezéseket és az ételeket. Nagyon fontos, hogy az étkezések jó hangulatban, idegeskedés nélkül történjenek!
Rövid ideig szükség lehet kiegészítő tápszer adására, megnyugtatósul, hogy a kisgyermek megkapja az összes szükséges tápanyagot.

A kisgyermek kapcsolata az étellel nem szükségszerűen az asztalnál kell, hogy kezdődjön. Vidd magaddal gyermeked bevásárolni és mesélg neki a különböző élelmiszerekről, hogy mit készítesz belőle a családnak. Sok kisgyermek élvezi, ha részt vehet a főzésben, már nagyon fiatal korban is. De ami a legfontosabb: ne add fel! Lehet, hogy csak hetek vagy hónapok múlva látsz változást, de megéri. Tájékozódj a „Gyakori kérdések és válaszok” VAGY a „Gyors problémamegoldó kalauz” c. füzetekből.

4. Lépés – Osztályozd kisgyermeked mostani étkezési szokásait

Mindenekelőtt olvasd el az alábbi tesztet és minden kijelentéshez válaszd ki azt az arcot, amelyik legjobban illik kisgyermeked étkezési szokásaihoz. Négy hét múlva, amikor már az útmutató tanácsait követed, ismételd meg a tesztet, hogy lásd, hol történt előrelépés. Nem kell mindent azonnal megváltoztatni; haladj lépésről lépésre.

Osztályozd kisgyermeked mostani étkezési szokásait, és ismételd meg a tesztet négy héttel később, hogy lásd, hol történt fejlődés. Az alábbi viselkedésformák vagy problémák közül melyik illik kisgyermekedre? Osztályozd őket a „nem nagyon értek egyet”-től a „nagyon egyetértek”-ig.

	Nem nagyon értek egyet (ritkán/soha)	Nagyon egyetértek (legtöbbször/mindig)			
Kisgyermekem soha nem éhes (semmit nem akar megenni)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kisgyermekem mindig elutasítja az új vagy a megszokottól eltérő ételeket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kisgyermekem soha nem hajlandó ülve étkezni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kisgyermekem mindig sír étkezéskor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kisgyermekem csak néhány kedvenc ételt eszik meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aggódom kisgyermekem étkezése miatt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kisgyermekem válogatós – Gyors problémamegoldó kalauz

Hogyan nézzünk szembe a napi kihívásokkal, ha a dolgok nem a terv szerint alakulnak!

Mit tegyünk, ha...	Legjobb ötletek
Balázs eltolja a tányérját, bár nem evett semmit.	<ul style="list-style-type: none">• Lehet, hogy nem éhes; az étvágy étkezésről étkezésre, napról napra változik.• Szó nélkül vedd el a tányérját!• Kínáld mással, de ne aggódj, ha azt sem eszi meg!• A következő tervezett étkezésig, tízórai/uzsonna idejéig ne adj neki több ételt vagy italt, sem nassolnivalót.
Balázs nem eszi meg az új vagy ismeretlen ételeket, pl. amiket szeret, de más módon vannak elkészítve.	<ul style="list-style-type: none">• Ellenőrizd, hogy az új vagy ismeretlen étel nem érintkezik-e más étellel, ha ez probléma a kisgyermek számára• Csak kis adagot tegyél a tányérjára, olyan ételekkel együtt, amiket szeret• Edd vele együtt az ételt, amit szeretnél, hogy megegyen, és mutasd meg neki, hogy ízlik• Ha így se eszi meg, szó nélkül vedd el előle a tányért• Próbálkozz ismét az új étellel pár nap múlva, emlékezz rá, hogy néha többször is meg kell vele kínálni, mielőtt megeszi!
Balázs rohangál a konyhában, és nem hajlandó leülni, hogy egyen.	<ul style="list-style-type: none">• Szólj neki előre, hogy nemsokára itt az ebéd vagy az uzsonna, várni fogja, amikor megkéred, hogy üljön asztalhoz• Semmi ne vonja el a figyelmét; kapcsold ki a rádiót vagy a tévét és tedd el a játékokat az asztalról, amikor eszik• Ülj le és egyél vele együtt; mutasd meg neki, mit szeretnél tőle• Tudasd vele, ha jól csinálta, de ne dorgáld meg, és ne próbáld édességgel "lekenyerezni"• Mosolyogj és légy pozitív; próbáld meg nem idegeskedni, mert attól elmegy az étvágya, és próbálkozz újra és újra!
Balázs üvölt az étkezések idején és anyira lefárasztja magát, hogy képtelen enni.	<ul style="list-style-type: none">• Úgy tervezd meg az étkezéseket, hogy ne legyen nagy szünet köztük; ha nagyon éhes, úgy elfárad, hogy nem tud enni!• Győződj meg róla, hogy nem túl fáradt-e!• Ne dorgáld meg, ha nem eszik, és ne kényszerítsd, hogy egyen. Ha az étkezést az idegességgel hozza kapcsolatba, kiborul, mielőtt még hozzáférhetne.• Ő döntse el, eszik-e vagy megeszik-e mindent, tekintettel arra, hogy nem mindig egyforma az étvágya.• Semmi baj, ha rendetlenséget csinál vagy az ujjait használja, szeretné megérinteni vagy érezni az ételt, mielőtt a szájába veszi. Hagyd, hogy kísérletezzon.• Maradj nyugodt, figyelj rá, és próbáld kitalálni, mi zaklatja fel (de módjával, mert a kisgyermekek szeretnek a figyelem középpontjában lenni – bármilyen figyelem is az!) és ne hízelegj vagy kedveskedj neki, hogy egyen!
Aggódom, hogy több étkezéskor is keveset evett.	<ul style="list-style-type: none">• Étkezések előtt dolgozz ki egy tervet, hogy mit teszel, ha nem eszik, vagy nem ül asztalhoz, így felkészült leszel és nem veszíted el a fejedet.• Ne feledd, nem fog éhezni, ha kihagy egy étkezést vagy keveset evett, az étvágy nem egyforma.• Kérj segítséget a családtól vagy gondozóktól, egyeztetek meg, hogyan kezelitek a problémát és legyetek következetesek.• Minden apró lépéssel közelebb kerülsz a sikerhez, ezért ne tekintsd kudarcnak, ha nem minden étkezés sikerül elsőre. A gyermek érezni fogja a változást és azt, hogy felszabadultabb vagy.• Ha jól fejlődik, megkapja, amire szüksége van.• Ha még mindig aggódsz, konzultálj védőnőddel!

Kisgyermekem válogatós – Gyakori kérdések és válaszok

Íme, néhány ötlet és javaslat arra nézve, hogy mit tegyél, ha a dolgok nem egészen a terv szerint alakulnak!

Megpróbáltam asztalhoz ültetni a gyermekemet, hogy ott egyen, de egyszerűen nem hajlandó. Mit tegyek?

A kisgyermekek nagyon elfoglalt emberek! Folyamatosan fedezik fel a világot, új és érdekes játékokat találnak ki, és játszanak magukban vagy másokkal. Az étkezések nem szükségszerűen állnak „elsőbbségi listájuk” élén, és némi ellenállást válthat ki, ha megzavarják őket! Hasonlóan ahhoz, amikor azt mondjuk a kisgyermeknek, hogy ideje kijönni a fürdőkádból, az étkezések előtt is szólhatunk neki, hogy nemsokára kész a vacsora, így számítani fog rá. Bevonhatjuk őt az étel elkészítésébe is, így tudni fogja, hogy jön az ebéd.

Legyen minden étkezés vidám és érdekes. Üljetek le együtt enni, a kisgyermek élvezni fogja, hogy csak őrá figyelsz, nem úgy, mintha egyedül enne, miközben Te leszeded az asztalt és elmosogatsz, és látni fogja, hogy Te is azt teszed, amit tőle elvársz. Kérd meg, hogy terítsen a kedvenc táányeralátéjtjével és evőeszközeivel. Hívd át néha a rokonokat vagy a barátokat egy közös étkezésre. Figyeld oda, hogy semmi ne vonja el a figyelmét. Kapcsold ki a rádiót és a tévét, így mindketten csak az evésre koncentrálnak.

Még ha csak néhány percig ül is az asztalnál és csak pár kanállal evett is, dicsérd meg, hogy milyen ügyes volt. Remélhetőleg minden alkalommal egy kicsit tovább fog ülve maradni. Ha kéri, engedd, hogy elmenjen az asztaltól. Ha hosszú ideig kell ülnie az asztalnál, csak bosszúságot okoz. Ha megdorgálsz, hogy nem evett vagy nem ült le, egy idő után nyugtalanná válik, ha eljön az evésidő, nem lesz étvágya, és ez csak ront a helyzeten. Ha folyamatosan azt hallja, edd meg, mindent megpróbál majd, hogy ne kelljen asztalhoz ülnie.

Sok új ételt próbáltam már adni neki, de hiába.

Mit tegyek, hogy egyen, ahelyett, hogy játszik az étellel vagy kiönti a padlóra?

Kutatások kimutatták, hogy az a legjobb, ha a kisgyermek látja, hogy a szülő megeszi azt az ételt, amit szeretnénk, hogy ő is megegyen. Tudni fogja, hogy ehető és látja azt is, hogy a szülőnek ízlik.

Az új ételből csak nagyon kis mennyiséget tegyünk a tányérjára (pl. egy répacsikot, egy szelet paradicsomot), így csak picit kell ennie, és nem egy nagy tányér új és ismeretlen dologgal találja szemben magát. Ahogy hozzászokik az új ízekhez, lehet növelni az adagokat.

Egyes kisgyermekek nagyon érzékenyek arra, ha egy ismeretlen vagy nem kedvelt étel hozzáér egy másik ételhez a tányérjukon. Ha gyermeked is ilyen, tálald külön az új fogást, így kisgyermeked nem fogja elutasítani az összes ételt. Tedd az ételt egy nagy tálra, amiből az egész család szed, így a kisgyermek látni fogja, hogy másoknak ízlik, de nincs rajta kényszer, hogy egyen.

Nagyon fontos, hogy a kisgyermek ismételt találkozzon az új étellel. Lehet, hogy néha többször is elé kell tenni, mielőtt megeszi. Minden alkalmat, amikor ránéz egy új ételre, amikor nézi, hogy valaki azt eszi, amikor először megérinti, amikor először veszi a szájába, sikerként éld meg, és ne érezd kudarcnak, hogy nem sikerült vele megegetni az egészet. Nagyon lassan, de egy idő után nagyobb bizalommal fog az új étel iránt viselkedni, tudva, hogy nem szólnak rá, ha nem eszi meg mind.

Csak úgy tudom rávenni a gyermekemet, hogy egye meg a főételt, ha fagyaltot kap utána.

Nem jár minden étel után fagyalt, különösen nem a reggeli után! Hogyan tudok ennek véget vetni?

Ne feledd, Te döntöd el, hogy mit adsz a gyermeknek enni, és ő dönti el, hogy mennyit eszik belőle. A kisgyermekek étvágya változó, nem egyformán éhesek az egyes étkezésekkor vagy az egyes napokon. Amikor azt mondja, nem kér többet, akármilyen kis mennyiséget evett is, tartsd ezt tiszteletben, vedd el a tányért előle, és ne kényszerítsd, hogy egyen még. Ne is szólj rá. Lehet, hogy elege van a savanyú fogásból, de még meg tudna enni egy pudingot.

Jó ötlet két fogást kínálni minden étkezéskor. Második fogásként adjunk másfajta ételt, amiben további vagy eltérő tápanyagok vannak, pl. pudingot gyümölcscsel, almadarabokat natúr joghurtban vagy egy kis kanál fagyaltot banánszeletekkel.

Egyes ételek tiltása vagy a velük való jutalmazás kívánatosabbá teszi azokat a kisgyermek számára és arra tanítja őket, hogy egyes ételek jobbak, mint mások, ilyenek pl. A vajás és édes ételek, a sütemény és a csokoládé. Más módon dicsérd és jutalmazd kisgyermeked, játssz vele, olvass neki vagy menjetek sétálni.

Gyermekem csak csipeget egész nap, és nem eszik teljes adagokat. Olyan jelenetet rendez, hogy szégyellem magam, ha elmegyünk otthonról vagy ha barátokkal vagyunk. Mit tegyek?

A többi kérdésben és válaszban adott ötletek jórésze itt is használható, de először is tedd rendszeressé az étkezéseket. Ha a kisgyermek hosszú időt tölt evés nélkül, a végén már nem is érez éhséget. Gondold át, hogyan illeszted be az étkezéseket a kisgyermek alvó- és játszóidejébe. Ha a kisgyermek túl fáradt, nem érdekli az evés, ezért a legjobb, ha az étkezéseket alvás utánra tervezed be, így a kisgyermek kipihenten eszik.

Ha nem eszik valamelyik étkezéskor, ne aggódj, nem fog éhezni. Ahelyett, hogy negyed- vagy félóránként etetnéd, remélve, hogy így legalább eszik valamit, várd meg a következő étkezés időpontját, és adj neki tápláló falatokat.

Gondolj a teljes képre, és ne az egyes étkezéseket tekintsd sikernek vagy kudarcnak. Egyes étkezések vagy egyes napok jobbak, mint mások. Ha a kisgyermek általánosságban jól fejlődik, megkapja azt, amire szüksége van, és az itt leírt ötletek alkalmazásával lassan elkezd meg szeretni az ételeket, egyre többet és többet, és egészséges étkezési szokásokat alakít ki.

Ha aggódsz gyermeked fejlődése miatt, vagy mert nagyon kevés ételt eszik meg, konzultálj gyermekorvosoddal vagy védőnőddel.

Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvasd el a többi NutriCHEQ Szülői útmutatót is!

Segítő kéz

Jegyezd fel a védőnő, illetve a többi egészségügyi szakember elérhetőségét és a látogatások időpontjait, valamint hogy mit szeretnél megkérdezni a kisgyermek étkezésével kapcsolatban:

.....

.....

Felhasznált irodalom

- (1) Scientific Advisory Committee on Nutrition. The nutritional wellbeing of the British population. 2008. London, TSO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (2) Ong KK, Loos RJ. Rapid infancy weight gain and subsequent obesity: systematic reviews and hopeful suggestions. *Acta Paediatr* 2006; 95(8):904-908.
- (3) Jackson-Leach R, Lobstein T. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1. The increase in the prevalence of child obesity in Europe is itself increasing. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):26-32.
- (4) Lobstein T, Jackson-Leach R. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 2. Numbers of children with indicators of obesity-related disease. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):33-41.
- (5) Kipping RR, Jago R, Lawlor DA. Obesity in children. Part 1: Epidemiology, measurement, risk factors, and screening. *BMJ* 2008; 337:a1824.
- (6) Bonuck KA, Huang V, Fletcher J. Inappropriate bottle use: an early risk for overweight? Literature review and pilot data for a bottle-weaning trial. *Matern Child Nutr* 2010; 6(1):38-52.
- (7) World Health Organisation (WHO). World prevalence of anaemia 1993-2005: WHO Global database on anaemia. de Benoist B, Mclean E, Egli I, Cogswell M, editors. 2008. Genf, WHO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (8) Venter C, Harris DG. The development of childhood dietary preferences and their implications for later adult health. *Nutrition Bulletin* 2009; 34:391-394.
- (9) Harris G. The psychology behind growth faltering. *Eur J Clin Nutr* 2010, 64 Suppl 1:S14-S16.