

# SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 9.

## Kisgyermekem túl keveset eszik



### Kisgyermekem túl keveset eszik

Egészen meglepő lehet, mekkora adagot képesek a kisgyermekek megenni egyetlen étkezés alkalmával, vagy hogyan tudnak „üres gyomorral” meglenni, amikor más esetben alig várják a következő étkezést. Vannak napok, amikor sokat esznek, más napokon pedig nem érdekli őket az étel.

### Úgy gondolom, hogy gyermekem túl keveset eszik, aggódnom kell-e emiatt?

A kisgyermekek étvágyát saját energia- és növekedési igényeik befolyásolják. A gyermekek jól tudják szabályozni saját energiabevitelüket, ha megengedik nekik, hogy annyit egyenek, amennyi jólesik nekik. Ne ijedj meg, ha néhány napig vagy egy ideig úgy tűnik, hogy kisgyermeked keveset eszik. Ez csupán növekedési igényeit, illetve aktivitását tükrözi vissza. Más napokon viszont sokat eszik, és a két dolog kiegyensúlyozza egymást, ha ráhagyod kisgyermekedre, hogy mennyit egyen. Természetesen az, hogy mit, mikor és hol esznek, a szülő felelőssége. Amennyiben kisgyermeked egyáltalán nem eszik, vagy túlságosan kevés fajta ételt hajlandó megenni, segítséget kell kérned a védőnődtől.

### Milyen hatással van a kisgyermekre, ha keveset eszik?

Ha nem veszünk magunkhoz elég energiát, kalóriát, akkor veszítünk testsúlyunkból, lefogyunk. Ez történik betegség ideje alatt és abban az esetben is, ha a gyermek nagyon válogat az ételek között. A soványság problémákat okozhat gyermekkorban, mivel kihat a növekedésre és a fejlődésre, de későbbi életünkre is hatással lehet. Ha most cselekszel, segítesz, hogy kisgyermeked jól fejlődjön és kialakuljanak későbbi, egészséges étkezési szokásai.

### Javaslatok

Első lépésként tudd meg, hogy gyermeked étkezési szokásai megfelelnek-e életkori sajátosságainak. Kérj időpontot védőnődtől. Ott ellenőrzik kisgyermeked fejlődését, és megmondják Neked, babád megfelelően fejlődik-e. Abban az esetben, ha úgy vélik, a gyermek növekedése nem megfelelő, segítenek kideríteni a probléma okát. Amennyiben a probléma azzal kapcsolatos, hogy a gyerek azért eszik keveset, mert válogat az ételek között, hasznos tanácsokkal tudnak segíteni.

Válogatós gyermekek esetében az étkezés stresszes és nehéz időszak, mivel a szülő aggódik és harcol a gyerekekkel, hogy egyen valamit – de ezzel csak ellentétes hatást ér el. A kisgyermek étvágya étkezésről étkezésre, napról napra, hétről hétre változhat, attól függően, hogy mennyit mozog és mit igényel a szervezete. Fontos, hogy ne kényszerítsük, hogy többet egyenek, mint amennyit kívánnak, mert elveszíthetik azt a képességüket, hogy tudják, mikor elég.

Tájékozódj a „Gyermekem válogatós” c. füzetből. További hasznos tanácsokat olvashatsz a „Gyermekem nem issza meg a tejet”, „Gyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat”, „Gyermekem nem kap elég vasat” c. füzetben.

## Mi működik a legjobban és miért?

Az alábbiak segítségével biztosíthatod gyermeked számára, hogy megkapja azt a mennyiséget és minőséget, amelyre szervezetének szüksége van az egészséges fejlődéshez.

| Ami segít  | Hogyan?   |
|--|---|
| <b>Van a napi étkezéseknek kialakult rutinja?</b>  | A kisgyermek keveset és gyakran esznek, ezért 3 főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szükségük. Ezzel elkerülhető, hogy nem tápláló ételeket „majszoljanak”, ami elveszi az étvágyukat.  |
| <b>Van az ételek között olyan, amit szeretsz, és olyan is, amit szeretnél, hogy megkóstoljon gyermeked?</b>                              | Azért eszik, hogy ne legyen éhes, nem szabad nyomást gyakorolni rá, hogy megkóstoljon új ételeket. Úgy tervezd meg az étkezéseket, hogy legyen köztük olyan étel, amit a kisgyermek szeret, és olyan is, amit szeretnél, ha gyermeked megkóstolna – de ne erőltess az evést. Tájékozódj a „Menütervezés” c. füzetből. Ha kisgyermeked csak nagyon kevés fajta ételt eszik meg, kínáld ezekkel és adj neki nagyon kis mennyiséget az új ételből. Egyes gyerekeket nagyon felzaklat, ha az új étel hozzáér a szeretett ételhez, és emiatt mindent visszautasítanak. Tartsd ezt tiszteltben. Szó nélkül vedd el az ételt, ha gyermeked tényleg nem akarja megenni. Próbáld újra és újra – sok idő fog eltelni, mire egyáltalán hajlandó lesz megérinteni vagy megkóstolni az ételt. Edd Te is ugyanazt, mint kisgyermeked, így ő látni fogja, hogy az étel biztonságos és ízletes. |
| <b>Engeded, hogy gyermeked döntse el, mennyit eszik?</b>   | A kisgyermek tudja legjobban, mennyi ételre van szüksége. A kisgyermek étvágyát saját energia- és növekedési igénye szabja meg, és a gyermek képes szabályozni saját energiabevitelét, ha megengedik neki, hogy annyit egyen, amennyit jónak lát. Ne erőltess, hogy akarata ellenére megegyen mindent a tányérról. Először adj neki keveset, és várd meg, hogy kérjen még. Lehet, hogy egy teli tányér láttán elmegy a kedve az evéstől. Ne legyenek különleges elvárásaid. Kisgyermeked lehet, hogy most kevesebbet eszik, mint ahogy csecsemőkorából emlékszel rá; ez azért van, mert már nem nő olyan gyorsan. Ne felejtse, ő döntse el, mennyit akar enni.  |
| <b>Gyermeked kerüli a túlzott folyadékbevitelt étkezések alkalmával vagy étkezések között?</b>   | Napi 500-600 ml folyékony, tejalapú tápláléknál (anyatej, annak hiányában tápszer, majd egyéves kor felett junior gyerekital) nagyobb mennyiség elveszi a helyet az értékes tápanyagok elől. Kerüld a szénsavas üdítőket és édesített italokat, mivel ezek is megtöltik a kisgyermek gyomrát, és fogszúvasodást is okozhatnak. Étkezések alkalmával és étkezések között kapjon a gyerek vizet. Fontos, hogy közvetlenül étkezés előtt ne adj nagyobb mennyiségű folyadékot gyermekednek.  |
| <b>Nyugodt tudsz maradni az étkezések idején, és meg tudod állni, hogy ne légy ideges, vagy hogy rákényszerítsd gyermeked az evésre?</b> | A kisgyermek megérzi, ha valaki ideges és nyugtalan. Ez kihat az étvágyukra is, kevesebbet esznek és maguk is nyugtalanok lesznek, ha eljön az evésidő. Próbáld nyugodt maradni, a visszautasított ételt szó nélkül vedd el és a következő tervezett étkezésig ne kínáld semmivel a gyermeket. Ha jól tervezted meg az étkezéseket, a következő étkezésig legfeljebb 2-2½ óra telik el.   |
| <b>Az egész családnak egészséges étkezési szokásai legyenek</b>  | A kisgyermek Tőled és másoktól is tanul. Mutass példát, és a kisgyermek megtanulja, hogyan kell „szépen” enni, minden ellenkezés nélkül. Tedd a tálát az asztal közepére, hogy mindenki kiszolgálhassa magát. Legyen minden étkezés nyugodt és vidám. Ha a kisgyermek nem eszi meg a zöldséget, olvasd el a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. Szülői útmutatót.  |

Lépésenként haladj előre. Kis változtatásokkal kezd, ezeket fokozatosan bővítsd, így mind Neked, mind a kisgyermekednek lesz ideje hozzászokni az új dolgokhoz. Ne feledd el bevonni az egész családot és mindenkit, aki a kisgyermeket gondozza, pl. bölcsőde, óvoda, nagyszülők.

## Kisgyermekem nem gyarapszik megfelelően, aggódnom kell emiatt?

A kisgyermekek növekedési ritmusa eltérő lehet. Néhányan lassabban gyarapodnak (alacsonyabb értékeket érnek el a percentil görbén). Abban az esetben, ha kisgyermeked súlya a 3<sup>rd</sup> percentil vonal mentén vagy az alatt helyezkedik el, esetleg súlya ingadozik, lehetséges, hogy a védőnő további vizsgálatot javasol, hogy kizárjon minden, a kisgyermek növekedését befolyásoló rejtett problémát.

Ha még azután is aggódsz, hogy kipróbáltad az „Ami segít” c. részt, beszélj védőnőddel, gyermekorvosoddal. Vidd magaddal ezt a füzetet és mutasd meg, hogy mit próbáltatok ki eddig.

### A legfontosabb tudnivalók:

- Gyermeked tudja, mikor éhes, és tudja, hogy mikor lakik jól, tehát ő maga döntse el, mennyit eszik és iszik.
- Tudd, hogy gyermekednek 3 rendszeres főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szüksége naponta, tehát Te dönts el, mit és mikor eszik!
- Gyermeked Tőled és a család többi tagjától tanul, tehát mindannyian egyétek ugyanazokat az egészséges, tápláló ételeket.

## Ajánlott napi étrend kisgyermekek számára

| Az öt ételcsoport  | Kisgyermeknek ajánlott adag   |
|--|---|
| <b>Kenyér, rizs, burgonya, főtt tészta és más keményítőtartalmú ételek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kínáld minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára</li><li>• Gyakran válassz teljes kiőrlésűt</li></ul> | $\frac{1}{2}$ – 1 szelet teljes kiőrlésű vagy fehér kenyér, muffin, zsömlé vagy palacsinta<br>3–6 púpozott ek. teljes kiőrlésű vagy dúsított, cukrot nem tartalmazó reggeli gabonapehely.<br>Nem kell külön megcukrozni. Elég édes a benne levő aszalt vagy friss gyümölcsből.<br>5–8 ek. gabonapehelyből főzött kása, pl. tejeskása<br>2–5 ek. rizs vagy 1–3 púpozott evőkanál főtt tészta<br>$\frac{1}{2}$ – 1 $\frac{1}{2}$ tojás méretű krumpli vagy 1–3 ek. krumplipüré<br>$\frac{1}{2}$ – 2 rozskeksz vagy 1–3 kréker |
| <b>Gyümölcs és zöldség</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kínáld minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára</li></ul>  | $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ alma, narancs, körte vagy banán<br>3–10 piros bogyós gyümölcs vagy szőlő<br>2–4 ek. nyers, frissen főzött, párolt gyümölcs vagy püré<br>1–3 ek. nyers vagy főtt zöldség, különösen a sötétzöld, narancssárga vagy sárga színűek   |
| <b>Tejtermékek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 kisebb adag naponta</li></ul>   | Naponta 500 ml tejalapú junior gyerektalaj<br>1 kis bögre (125 ml) joghurt vagy krémsajt<br>2–4 ek. reszelt sajt<br>Sajt szendvicsben vagy egy szelet pizzán<br>3–6 ek. krémsajt  |
| <b>Hús, hal, tojás, dió/mogyoró és hüvelyesek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3 kisebb adag naponta</li></ul>  | 2–4 ek. darált vagy apróra kockázott sovány hús, hal, baromfi<br>$\frac{1}{2}$ –1 egész tojás<br>2–4 ek. borsó, bab, lencse, humusz<br>1–2 ek. őrölt vagy aprított dió/mogyoró*   |
| <b>Magas zsír- és cukortartalmú ételek és italok</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Csak kis mennyiségben</li></ul>   | 1 kétszersült vagy 1–2 kis keksz<br>1 kis szelet torta<br>1 tk. vaj, majonéz vagy olaj<br>1 tk. dzsem, méz vagy cukor<br>1 kis szelet csokoládé   |

ek = evőkanál, tk = teáskanál

\*Ne adj egész diót/mogyorót a félrejelés veszélye miatt. Finomra őrölve kínáld.

## 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.