

# KIEDY DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ...

WSZYSTKIE DZIECI CHCĄ JEŚĆ W MNIJSZYCH LUB WIĘKSZYCH ILOŚCIACH, ALE RZADKO W ILOŚCIACH SATYSFAKCUJĄCYCH RODZICÓW. ZWYKLE DZIECI JEDZĄ ZA MAŁO LUB ZBYT DUŻO ZDANIEM RODZICÓW I OPIEKUNÓW.



Większość małych dzieci zjada **1–2 pełne posiłki** w ciągu dnia.

Nie ma określonych potraw i produktów, które są niezbędne dla zdrowia, są **grupy produktów**. (np. owoce i warzywa są grupami, nie ma więc problemu, jeśli dziecko je ogórki i jabłka a nie lubi kapusty i bananów...)



Przy **różnorodnym, wystarczającym** doborze produktów, dziecko **instynktownie wybiera** odpowiednią dla siebie ilość pełnowartościowego pożywienia.



Sposób, w jaki odżywiają się **rodzice** dziecka, służy dzieciom jako **wzorzec do naśladowania**.



Dzieci **uczą się nowych smaków**, trzeba serwować im różnorodne potrawy. Trzeba podać dziecku nowy pokarm (smak) nawet 10–15 razy, zanim można powiedzieć, że dziecko czegoś nie lubi.

Uczenie dziecka **samodzielności** podczas jedzenia jest ważnym elementem uczenia go bycia niezależnym i samodzielnym człowiekiem w życiu.



## ODETCHNIJ I SPRÓBUJ INACZEJ PODEJŚĆ DO TEMATU ŻYWIENIA DZIECKA

- 1 Postaraj się zachować **spokój**. Dziecko wyczuwa Twoje napięcie i samo będzie nerwowe, a to nie poprawia apetytu... Choć czasem trudno w to uwierzyć – **żadne zdrowe dziecko nie da się zagłodzić**.
- 2 Zachęcaj dziecko do **samodzielności**. Dzieci cieszą się, kiedy mogą robić coś samodzielnie, zwłaszcza, gdy mają 1 – 2 lata. Podawaj dziecku jedzenie w takiej formie, by stosunkowo łatwo mogło sobie z nim poradzić i nie pomagaj mu, póki nie poprosi Cię o to gestem lub słowem. **Kiedy dziecko ma poczucie, że to ono je, ma większą ochotę na jedzenie** niż wtedy, gdy jest biernie karmione.
- 3 **Nie zwracaj uwagi na maniery**. Warto, by dziecko wiedziało, że potrafi samo zaspokoić głód. Jeśli chce jeść rączkami – pozwól mu na to.
- 4 **Nie zmuszaj** dziecka do jedzenia. Niech dziecko skończy posiłek wtedy, gdy czuje się nasycone.
- 5 Zadbaj o **przerwy między posiłkami**. Nie biegaj ciągle za dzieckiem z jedzeniem, bo nie zdąży zgłodzić i z niechęcią będzie patrzeć na posiłek.

**RODZIC** decyduje CO PODAJE DZIECKU DO JEDZENIA, KIEDY DZIECKO JE I JAK JEDZENIE PODAĆ.

**DZIECKO** decyduje CZY BĘDZIE JADŁO I ILE ZJE.



# ZASADY PRAWIDŁOWEGO KARMIENIA DZIECKA

## PLANOWANIE POSIŁKÓW

- Regularne posiłki** (3 – 5 na dobę, w zależności od wieku dziecka) – o określonych porach
- Bez podjadania** drobnych przekąsek i picia soków między posiłkami (zwykła woda do picia, nawet w małych ilościach)
- Czas posiłku nie dłuższy niż 20 – 30 minut.** Nie należy zmuszać dziecka do jedzenia „póki talerz nie będzie pusty”
- Należy **unikać mieszania wszystkich składników** posiłku na talerzu, bo to prowadzi do wzajemnego „maskowania” się smaków każdego ze składników na talerzu i zaburza odczucia smakowe dziecka.

## OTOCZENIE / ŚRODOWISKO

- Neutralna, miła atmosfera** (bez zmuszania do jedzenia)
- W czasie posiłku dziecko **nie bawi się**, nie ogląda telewizji lub nagranych bajek
- Posiłek powinien odbywać się **przy stole**, a dziecko powinno siedzieć **na odpowiednim krzeselku**, aby widzieć, co znajduje się na talerzu.

## ZACHOWANIA PODCZAS POSIŁKU

- Przygotuj **małe porcje**
- Posiłki stałe** podawaj **na początku** posiłku, a napoje – na końcu
- Posiłki **nie mogą być zbyt gorące**
- Jeśli karmisz dziecko – podawaj mu **małe kęsy**
- Zachęcaj dziecko do **samodzielnego jedzenia** – będzie miało z tego ogromną satysfakcję
- Jeśli dziecko płacze, unika jedzenia poprzez zabawę i odwrócenie Twojej uwagi – po 10–15 zabierz talerz i **nie zmuszaj dziecka do przedłużonego siedzenia** nad zimnym posiłkiem
- Lepiej wcześniej zakończyć** posiłek, kiedy dziecko jest zadowolone, **w poczuciu „sukcesu”**, np. pochwałą za ostatni kęs lub łyk napoju
- Posiłek **kończymy, zanim dziecko zacznie się złościć** i rozrzucać jedzenie
- Wycieranie buzi i **sprzątanie** rozchlapanego posiłku zostaw **na koniec** – dopiero po zakończeniu posiłku

## ZACHOWANIA RODZICÓW

**Skupienie uwagi** na dziecku, **uśmiech** i **pochwała** za zjedzony posiłek sprawiają, że staje się on przyjemnym wydarzeniem dla dziecka, ale także dla całej rodziny

Jeśli dziecko odmawia jedzenia nie zwracaj na to uwagi i nie mów o tym. W przeciwnym razie takie zachowanie może tylko wzmocnić opór dziecka. **Twoja uwaga powinna być nagrodą dla dziecka, a karą – brak uwagi.**

Wszelkie „**nagrody**” (takie jak uśmiech, uwaga skierowana na dziecko) czy pochwały są bardziej skuteczne, jeśli mają miejsce bezpośrednio **po pozytywnym zachowaniu**

**Nie przymilaj się, nie proś i nie krzycz** na dziecko, bo to nasili jego opór

W sytuacji **nieprawidłowych zachowań** podczas posiłku (plucia, umyślnego rzucania jedzeniem, krzyku, hysterii) lepiej **odwrócić wzrok i uwagę** (porozmawiać z inną osobą, patrzeć tylko na swój talerz)

Nawet małe dzieci są w stanie **rozumieć zależność między przyczyną i skutkiem**

Jeśli dziecko ma zdecydować, co chce zjeść – **sama zaproponuj mu do wyboru dwa różne** (ale pełnowartościowe) posiłki, **zamiast pytać co zje**

Pozwól dziecku **zjeść tyle, ile samo chce**, ale nawet jeśli zje bardzo mało, **następny posiłek** przygotuj **zgodnie z przyjętym planem posiłków**, a nie wcześniej

**Nie należy traktować deseru** (np. słodczy), jako **nagrody** za zjedzony posiłek.