

## Jak radzić sobie z małym „niejadkiem”?

„Niejadek” – określenie, które z reguły kojarzy się nam z wieloma problemami i wyczerpanymi pokładami cierpliwości. Walka o zjedzenie choć jednego kęsa posiłku, może być naprawdę wyczerpująca i nie przynosić żadnych rezultatów. Jak radzić sobie z małym niejadkiem? Czy istnieją „zdrowe” sposoby zachęcania do jedzenia?



Odmowa spożywania posiłków lub określonych produktów spożywczych przez dzieci, zdarza się bardzo często. Czasami, już od najmłodszych lat nasza pociecha ma „problemy” z jedzeniem.

Zaniepokojeni o stan zdrowia naszego dziecka i zmartwieni konsekwencjami, wynikającymi z niejedzenia, interweniujemy. Najczęściej jednak, pomimo słusznego powodu starań, w nieodpowiedni sposób. Zaczyna się od próśb i obietnic nagrody za spróbowanie posiłku, kończy zwykle na wmuszaniu posiłku lub karaniu pociechy. Oczywiście, są to działania podjęte z miłości do dziecka i obawą przed wszelkimi niedoborami i chorobami, i nie należy krytykować i oceniać Rodziców w ten sposób postępujących. Należy jednak zrozumieć, że takie sposoby - choć czasem skuteczne (szczególnie w przypadku obiecanej nagrody), wpływają negatywnie na dziecko, często mają odwrotny skutek, dodatkowo kształtują nieodpowiednie wzorce na przyszłość.

**„Zdrowe” zachęcanie do jedzenia wymaga oczywiście cierpliwości i zmiany pewnych przyzwyczajeń, jednak warto uświadomić sobie, że jest to prawdziwa inwestycja w przyszłość naszego dziecka.** Jeżeli chcemy, by nasza pociecha kojarzyła posiłki z przyjemnym rytuałem i była chętna spróbować nowych produktów, poświęćmy jej trochę czasu, wykształćmy nowe nawyki i **zmobilizujmy do tych działań całą Rodzinę. Wspólnie możecie więcej!**

## Jak „zdrowo” zachęcać?

**1. Estetyczne podanie i ulubiona zastawa** – to, w jaki sposób podajemy posiłek, ma ogromny wpływ na odbiór atrakcyjności potrawy i chęć jej zjedzenia. Postarajmy się, by potrawy dla dziecka były serwowane atrakcyjnie i estetycznie. Rozgotowane warzywa i rozgniecione ziemniaki, nie zawsze są dobrym pomysłem – opinia, że dzieci lubią „papkowate” jedzenie sprawdza się głównie u najmłodszych. Pobawmy się formą podania posiłków, stwórzmy coś, co zainteresuje dzieci i sprawi, że nawet z ciekawości spróbują. **Maluchy lubią kolorowe posiłki, w kontrastujących barwach** – przy komponowaniu jadłospisu dla Rodziny, warto więc pomyśleć o połączeniach kolorów w planowanych daniach. Dobrym pomysłem jest podawanie posiłków w ulubionej zastawie – kolorowe talerzyki i śmieszne kubeczki sprawią, że jedzenie będzie przyjemniejsze.

**2. Wspólne gotowanie** – nie od dziś wiadomo, że zapraszanie dzieci do kuchni i **wspólne przygotowywanie posiłków, potrafi zdziałać cuda! Dzięki wspólnemu gotowaniu, dzieci przełamują bariery, dotyczące niektórych produktów spożywczych i chętniej je próbują.** Oczywiście, podczas tygodnia pracy, ciężko znaleźć czas na takie aktywności, jednak w weekendy postarajmy się wygospodarować na to trochę czasu. Starajmy się już od najmłodszych lat, zapraszać dzieci do kuchni, by stała się dla nich środowiskiem naturalnym i oswojonym. Pozwólmy im oglądać sprzęty AGD i zapoznawać się z mechanizmem ich działania. **Jeżeli nie mamy czasu na wspólne gotowanie, powierzmy dziecku nawet najprostsze czynności w kuchni- rozłożenie talerzy i sztućców, narycie stołu, wyjęcie produktów.**



**3. Rytuał jedzenia przy stole** – jedzenie przy wspólnym stole z rodziną, **kształtuje pozytywne skojarzenia z jedzeniem** i wyrabia prawidłowe nawyki u dzieci. Gdy posiłek przebiega w miłej atmosferze i bez zbędnych rozpraszaczy (np. telewizor), dziecko może realnie poczuć, że je, dodatkowo skojarzy spożywanie posiłku z przyjemnym rytuałem. Dzięki wspólnemu spożywaniu posiłków



z dorosłymi, nasza pociecha może naśladować pozytywne zachowania dorosłych członków Rodziny – spróbować różnorodnych produktów spożywczych, których w innych warunkach by nie zjadło lub uczyć się jeść przy pomocy sztuczków.

**4. Daj wybór, pozwól na samodzielność** – narzucanie dziecku swojej woli lub decydowanie za niego w kwestii jedzenia, często przynosi negatywny i odwrotny skutek. W ten sposób pokazujemy dziecku, że nie jest ono samodzielnym



i równorzędnym członkiem rodziny.

**Umożliwienie dokonania wyboru (np. kanapki z pomidorem lub rzodkiewką), wykształci w dziecku poczucie dumy i samodzielności, a dodatkowo ograniczy ewentualność zmarnowania niechcianego przez dziecko produktu.** Postarajmy się zaakceptować wybór dziecka, nawet jeżeli nie będzie on według nas odpowiedni (np. kanapka bez warzyw). Nie powinniśmy też

presadzać – dwa lub trzy produkty spożywcze do wyboru będą wystarczające. W innym wypadku dziecko może poczuć się przytłoczone i „skołowane” ilością i różnorodnością produktów. **Pamiętajmy – nie chodzi o stworzenie w domu „szwedzkiego stołu”- na to przecież i tak nie ma czasu. Chodzi o stworzenie prostej możliwości wyboru, która dla nas nie będzie problematyczna, a na dziecko wpłynie pozytywnie.**

**5. Dobry przykład** – czasem nie zdajemy sobie sprawy, że maluchy wnikliwie nas obserwują i zapamiętują nasze przyzwyczajenia i nawyki, później je naśladować.

Nie bądźmy więc zdzwieni, jeżeli dziecko odmawia jedzenia warzyw do posiłku, skoro my sami ich nie jemy. Dobry przykład i odpowiednia postawa to podstawa do wykształcenia zdrowych zachowań żywieniowych. Pokażmy dzieciom, że zdrowe jedzenie może być smaczne. **Maluchy, zdecydowanie chętniej spróbują czegoś, co na co dzień jest jedzone w ich domu przez dorosłych. Gdy wprowadzamy coś nowego do menu dziecka, jedzmy przy nim ten produkt.** Dobry



przykład dorosłych pozytywnie wpływa na decyzje najmłodszych i daje im poczucie dumy i zadowolenia, że skosztowały czegoś, co jedzą też dorośli.

**6. Aktywność fizyczna** – wszelka aktywność fizyczna jest bardzo ważna w rozwoju dzieci, gdyż m.in. **reguluje poczucie głodu i sytości**. Gdy dziecko spędza cały dzień w domu, przed telewizorem lub komputerem, nie dziwnym jest, że nie jest głodne lub je zbyt mało. Ruch fizyczny powoduje wydatek energetyczny, który skutkuje późniejszym, naturalnym uczuciem głodu. Zadbajmy o to, by nasze dziecko ruszało się codziennie!

**7. Odpowiednia dieta** – dziecko, któremu między posiłkami, oferuje się słodkie przekąski lub soczki, po prostu nie będzie głodne. Wszelkie słodkie przekąski i napoje zawierają m.in. cukier, który dostarczy energii, więc naturalnie nasyci młody organizm i zniweluje poczucie głodu. **Podanie słodkiej butki lub soku owocowego przed np. obiadem, na pewno nie pomoże w jego zjedzeniu, a wręcz odwrotnie**. Podczas dnia, najlepiej podawać dzieciom 5-6 posiłków (w zależności od uczucia głodu i sytości, aktywności fizycznej, wielkości posiłków itp.), a pomiędzy posiłkami serwować naturalną wodę lub herbaty bez cukru. Soki i ciasta (lub inne przekąski z dobrym składem) najlepiej podawać do posiłku lub po nim, jako forma deseru.



„Zdrowe” zachęcanie do jedzenia nie musi być takie trudne. Chociaż efektów często nie widać od razu, a nasze starania wymagają cierpliwości, warto próbować! W końcu walczymy o zdrową i „smaczną” przyszłość naszego malucha.

*Opracowała Wioletta Kaszuba na podstawie:*

*Marta Maleczek, dietetyk i edukator żywieniowy, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka*