

CZY PRAWIDŁOWO KARMISZ SWOJE DZIECKO?

Z pozoru dla wielu rodziców karmienie dziecka nie jest niczym trudnym. Problem pojawia się wtedy, gdy dziecko nie chce jeść.

Poznaj ważne zasady, które pomogą ci uniknąć błędów żywieniowych:



x **Staraj się, aby jadłospis był zbilansowany**

Dieta dziecka będzie prawidłowo zbilansowana, gdy zostaną **wykorzystane różnorodne produkty spożywcze** – mleko (w tym modyfikowane) i produkty mleczne, pieczywo, kasze, mięso (zwłaszcza drób), ryby, owoce i warzywa, a przygotowywane posiłki będą urozmaicone. Niestety mała różnorodność diety to jeden z najczęstszych błędów w żywieniu małych dzieci

x **Pobudzaj apetyt.**

Zachowuj regularne, **3-4-godzinne przerwy między posiłkami** dziecka. Staraj się, by pory karmienia dziecka odpowiadały porom posiłków dorosłych, tak byście mogli wspólnie w nich uczestniczyć. Unikaj podawania przekąsek i napojów (soków, mleka) między posiłkami – tłumią one apetyt na większy posiłek. Jeśli maluch jest spragniony, pozwól mu napić się niegazowanej wody.

x **Regularnie wprowadzaj nowe produkty/pokarmy/posiłki.**

Szanuj niechęć dziecka do nowych produktów – proponuj mu nowości, ale nie zmuszaj do ich spożywania. Pamiętaj, by chwalić dziecko, gdy zje nowy rodzaj pokarmu.

x **Nie poddawaj się!**

Warto pamiętać, że odczucia dziecka związane z rozpoznaniem nowego smaku i jego akceptacja nie dokonują się automatycznie! Zdarza się też często, że maluch odrzuca proponowaną potrawę z uwagi na „inne” niż dotychczas doznania smakowe - złości się i wypluwa jedzenie. Część rodziców w takiej sytuacji wycofuje się z podawania nowej potrawy. Tymczasem **najlepszym rozwiązaniem jest stopniowe oswajanie dziecka z nowym smakiem oraz cierpliwe i konsekwentne zachęcanie go do spróbowania symbolicznej łyżeczki**. Pozytywny efekt widoczny jest po kilkunastu próbach - dziecko zazwyczaj samo otwiera buzię przed następną porcją.

x **Podawaj posiłki odpowiednie do wieku.**

Porcje podawane dziecku powinny być nieduże, a ich konsystencja i skład dostosowane do wieku, indywidualnych potrzeb i apetytu dziecka. Do układania diety dziecka pomocny może być modelowy talerz żywieniowy, który obrazuje udział poszczególnych grup produktów wyrażony w ilościach porcji w jadłospisie dziecka.

x **Zadbaj o właściwą konsystencję potraw**

Według ekspertów wśród Polskich rodziców panuje tendencja do podawania potraw o niewłaściwej konsystencji, czyli nadmierne ich rozdrabnianie, przecieranie, miksowanie. Tymczasem w okresie poniemowlęcym kończy się proces wyrzynania wszystkich zębów mlecznych, co pozwala małemu dziecku nabywać i doskonalić umiejętności w zakresie gryzienia i żucia pokarmów stałych. **Wprowadzanie nowych konsystencji umożliwia przede wszystkim ćwiczenie żucia, gryzienia oraz kształtowanie umiejętności samodzielnego jedzenia przez dziecko.** Dla prawidłowego rozwoju warto unikać podawania potraw o niewłaściwej konsystencji, nadmiernego ich rozdrabniania, przecierania, miksowania.

x **Ogranicz ilość cukru i soli w diecie maluszka**

Podawanie małym dzieciom posiłków ze zbyt dużą zawartością soli i cukru jest dużym problemem w Polsce: aż 83% małych dzieci dostaje posiłki dosalane a 75% spożywa za dużo cukru! Zbyt duża ilość cukru, którego źródłem może być dosładzanie potraw i napojów w domu oraz podawane w nadmiarze: soki i słodzone napoje, słodczyce oraz inne dosładzane sacharozą produkty mają poważne konsekwencje. Przede wszystkim przyczyniają się do rozwoju próchnicy zębów i zapań, a długofalowo mogą skutkować nadmiarem masy ciała. Sprzyjają także zaburzeniom łaknienia, a **niechęć małego dziecka do spożywania pełnowartościowych posiłków może grozić niedoborami!** Istotne w prawidłowym żywieniu dzieci jest też unikanie soli. W zamian potrawy dla dzieci można uatrakcyjnić dodatkiem świeżych listków warzyw i ziół.

x **Nie rozpraszaaj malucha i pilnuj czasu karmienia.**

Maluch powinien zacząć jeść w ciągu 15 minut od podania mu posiłku. Nie należy pospieszać dziecka, ale karmienie **nie powinno trwać dłużej niż 30 minut.** Rolą rodzica jest ustalenie czytelnych dla dziecka zasad odnoszących się do sytuacji jedzenia. Staraj się nie rozpraszać dziecka, nie zabawiaj go nadmiernie. W sytuacji, gdy maluch nie chce jeść, możesz dać dziecku zabawkę, by zachęcić je do rozpoczęcia posiłku – później jednak należy ją schować, by nie odwracała uwagi od jedzenia.

x **Pozwól dziecku jeść samodzielnie i akceptuj jego sposób jedzenia.**

Podaj maluchowi np. własną łyżeczkę, odpowiednią dla jego wieku. Akceptuj też jedzenie rączkami, dotykanie jedzenia, brudzenie się itp. Dziecko w tym wieku ma dużą potrzebę poznawczą. Nie tylko przygląda się podawanym mu przez rodziców różnym posiłkom, ale także dotyka ich i smakuje. Warto na to pozwolić! Stopniowe i konsekwentne oswojanie maluszka, przez wiele cierpliwych prób a także przez samodzielne poznawanie, przyniesie pozytywny efekt. Warto dopilnować kształtowania właściwych nawyków żywieniowych, bo wzory postaw i zachowań utrwalone w pierwszych latach życia dziecka mają tendencję do przetrwania, bez względu na to, czy są korzystne, czy niekorzystne.

x Dbaj o dobrą atmosferę w jadalni.

Przyjazna atmosfera to klucz do sukcesu w każdym miejscu, dlatego powinna ona panować także w jadalni. Pilnuj swojej postawy i dbaj o pozytywne nastawienie. Nie złość się, gdy dziecko nie chce jeść lub przedłuży posiłek. Pomagaj w nauce jedzenia, zachęcaj do próbowania nowych smaków. Nigdy jednak nie karz, ani nie nagradzaj dziecka za to, że odmówiło jedzenia. Wychwalanie dziecka za zjedzenie całej porcji lub ganień, gdy porcja pożywienia nie została do końca zjedzona może już na wstępie zaburzać mechanizm samokontroli łaknienia.

*Opracowanie: dietetyk mgr Beata Czerska
30.09.2020r.*

Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej