

„JAK ZACHĘCIĆ NIEJADKA DO JEDZENIA” – wskazówki do pracy z dzieckiem

Na wstępie muszę zaznaczyć, że zdrowe dziecko się nie głodzi. Rzecz w tym, że gdy ma się dziecko dla którego jedynym akceptowalnym posiłkiem jest sucha bułka, parówki lub ewentualnie makaron to rodzic nie ustaje w próbach wzbogacenia tej diety o bardziej wartościowe produkty, aby posiłek był właściwie zbilansowany. W wieku przedszkolnym dzieci potrzebują do prawidłowego rozwoju bardzo dużo produktów białkowych (nasz maluch rośnie , więc potrzebuje budulca), energetycznych (węglowodany i tłuszcze – przedszkolaki to wulkany energii) oraz regulujących (witaminy i składniki mineralne- aby nasze skarby miały dużą odporność i prawidłowo wchłaniały pozostałe produkty przez nie spożywane).

Naukowcy od lat pochylają głowy nad tym problemem, prowadzą badania i stąd proponują kilka rad, które mogą, ale wcale nie muszą pomóc w przełamaniu dziecięcego oporu do różnorodnego jedzenia.

➤ **Nie poddawaj się !**

Z reguły jeżeli podamy jakąś potrawę/produkt kilka razy, a dziecko każdorazowo stanowczo odmawia to i my się poddajemy i więcej już malcowi problematycznej żywności nie oferujemy. Tymczasem z badań wynika, że aby dziecię przekonało się, że to co rodzic na stół podaje nie jest trujące, obrzydliwe i może nawet warto tego spróbować musimy zaoferować dziecku daną rzecz kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt razy. Warto mieć to na uwadze i nie poddawać się po 3 nieudanych próbach, tylko konsekwentnie stawiać dany produkt w tej czy innej formie na stole jako dodatek do posiłku.

➤ **Polej wszystko ketchupem!**

Większość dzieci przepada za ketchupem i zamiast jeść parówki z ketchupem oni konsumują ketchup z parówkami. Dlaczego więc tego nie wykorzystać i nie zachęcić do spróbowania czegoś nowego ze starym ulubionym smakiem jakim jest właśnie ketchup. Badania wykazały, że właśnie takie połączenie nowego smaku ze starym zachęcało dzieciaki do testowania nowości smakowych. Oczywiście jeśli dziecko nie lubi ketchupu to może być cokolwiek innego, ważne jest tylko to by z parować nowość z czymś co dziecko akceptuje, zna i w miarę chętnie konsumuje.

➤ **Ośłódź gorycz!**

Cukier cieszy się raczej złą sławą wśród rodziców, tymczasem sięgnięcie po słodycz może nam pomóc przełamać dziecięcy opór do jedzenia rzeczy o gorzkim, kwaśnym czy innym nie ulubianym posmaku. W eksperymencie wykazano, że jeżeli przy pierwszych próbach podania posłodzono dzieciom sok grejpfrutowy, to dzieci były później znacznie bardziej skłonne do polubienia i zaakceptowania kwaśnego i już niedosładzanego smaku soku grejpfrutowego. Podobne efekty uzyskano w badaniu w którym przy pierwszych ekspozycjach dzieciom nieco osładzano warzywa. Z czasem wycofujemy się stopniowo z posypywania cukrem potraw.

➤ **Zrób koktajl i upiecz kartofla!**

Sporą część niejadków stanowią dzieci, które mają z jedzeniem problemy typu sensorycznego, to znaczy nie pasuje im konsystencja danego pożywienia. Sprawdźcie czy u waszych dzieci nie ma podobnej zależności. Może jabłko prosto z drzewa nie przejdzie, ale jeśli je przerobicie na konfiturę i podacie na ukochanej bułce, to kto wie? A może ziemniaki okażą się zjadliwe jeśli je upieczecie zamiast zwyczajowego tłuczenia na puree czy podawania w formie ugotowanych kawałków? Czasem przetworzenie i zmiana konsystencji naprawdę może działać cuda.

➤ **Bądź kreatywny, baw się jedzeniem!**

Zabawa jest dobra na wszystko i warto wykorzystać ją także w trakcie posiłków. Niech dziecko wymyśla śmieszne nazwy dla warzyw i owoców. Można bawić się w zgadnij co to, jak smakuje, robić teatrzyk kukiełkowy warzywno-owocowy. Zachęcać naszego malucha do dotykania, oglądania i pomagania nam w kuchni podczas przygotowywania posiłków może go to zachęcić. Jeśli dziecko nie będzie chciało skosztować danego produktu to odpuście i nie naciskajcie – nic się nie stało, ale jeśli spróbuje to właśnie zrobiliście pierwszy, najtrudniejszy krok.

➤ **Nie zmuszaj!**

„Jak nie zjesz to nie dostaniesz deseru.”

„Zjedz, bo nie urośniesz.”

„Jeszcze trzy łyżeczki, bo jak nie to się pogniewamy.”

„Nie pójdziesz się bawić dopóki nie zjesz wszystkich warzyw.”

„Za mamusię nie zjesz?”

Brzmi znajomo? Jak świat długi i szeroki znana jest prawda, że zmuszanie do jedzenia prowadzi wyłącznie do tego, że dziecko nie doś, że je mniej, to jeszcze jest bardziej wybredne, a jakby tego było mało kształtuje sobie przez to złe nawyki żywieniowe. Stwierdzono, że im większa presja jedzenia ciąży na dziecku tym je ono mniej warzyw i owoców, a więcej niezdrowych i szybkich przekąsek.

➤ **Wyluzuj, ale bądź czujna!**

Nikt nie da gwarancji, że powyższe sposoby skłonią dziecko do zjedzenia czegoś ponad suchą bułkę. Statystyka sugeruje, że jest na to szansa, ale jeśli się nie uda to nie panikujcie być może to przejściowy etap rozwoju. Zatem jeśli dziecko zachowuje się normalnie, ma prawidłowe wyniki, nie chudnie w oczach, a pediatra nie ma zastrzeżeń do jego stanu to odetchnijcie głęboko i postarajcie znaleźć sobie jakiś inny powód do rwania włosów z głowy. Musicie uświadomić sobie, że waszą rolą nie jest zrobienie absolutnie wszystkiego by dziecko zjadło zbilansowany posiłek i zostawiło pusty talerzyk. Waszą rolą jest zaoferowanie dziecku możliwości zjedzenia zbilansowanego i zdrowego posiłku, ale już rolą dziecka pozostaje zdecydowanie czy, co i ile z tego posiłku wybierze i zje. Pozwólmy dzieciom decydować o pojemności ich osobistych żołądków, pozwólmy im nauczyć się odczytywać sygnały głodu i sytości wysyłane przez ich własne organizmy. Pozwólmy im lubić ser, ale nie lubić szynki, zupełnie tak jak pozwalamy lubić kolor żółty i nie lubić koloru niebieskiego.

mgr Anna Mielczarek