

Sposoby na niejadka

Jak zachęcić dziecko do jedzenia lub przynajmniej nie zniechęcić go do niego całkowicie

Jeżeli dziecko nie bardzo lubi jeść, rodzice najczęściej stosują taktykę "trzech P": najpierw chcą malucha przechrzyć ("Nie lubi natki, to trzeba ukryć ją w kotleciku!"), później starają się je przekupić ("Zjedz obiad, to kupię ci lizaka"), a gdy i to nie skutkuje, postanawiają go przymusić ("Jak nie zjesz, to dostaniesz lanie"). Tymczasem w przypadku niejadków najskuteczniej działa czwarte "P" - przeczekać. I piąte - nie przejmować się.



Niechęć i niepewność do próbowania i spożywania nowych pokarmów, zwana neofobią, jest bardzo częstym zjawiskiem u dzieci. Najczęściej jest obserwowana między 2. a 5. rokiem życia, kiedy przybywa nowych produktów w jadłospisie malucha. Dziecko nie okazuje zainteresowania posiłkami, których nie zna i denerwuje się, kiedy je dostaje. Maluchy najczęściej odmawiają jedzenia warzyw, mięsa i owoców. Jest to czas kiedy dziecko potrzebuje pomocy rodzica, aby nauczyć się jeść zróżnicowane posiłki. Odmowa jedzenia nie jest trwała, dlatego nie należy zniechęcać się po kilku próbach. Cierpliwe i konsekwentne podawanie niechcianego pokarmu (nawet do 10-15 razy) może zaowocować sukcesem. Podając nowy produkt pamiętajmy też, żeby zapewnić dziecko, że nie będzie musiało go zjadać, jeśli nie będzie mu smakować. Ważne, żeby go spróbowało. Nie śpieszmy się też z wprowadzaniem zbyt wielu nowości w krótkim czasie. Istnieją pewne sposoby, dzięki którym możemy przekonać dziecko do spróbowania wcześniej nielubianych potraw.

To nic, że inne dzieci jedzą więcej

Każdy maluch ma własne tempo przemiany materii. Jeśli twój rozwija się prawidłowo, nie masz powodu do niepokoju. Twój niejadek się nie zagłodzi. Naprawdę! Dzieci rodzą się z instynktem pokarmowym, który sprawia, że jeśli tylko mają taką możliwość, jedzą dokładnie to, czego ich organizm potrzebuje i tyle, ile potrzebuje.

A zatem pozwól maluchowi decydować, co będzie jadł. Ty zadbaj jedynie, by mógł wybierać spośród rzeczy zdrowych i jak najbardziej różnorodnych. Nie zmuszaj go, by zjadał więcej, niż chce. On wie najlepiej, ile mu trzeba. Wiele problemów z jedzeniem bierze się stąd, że rodzice przeceniają potrzeby pokarmowe dzieci. Jeżeli maluch odsuwa talerz, widocznie nie jest już głodny. Uszanuj to.

Kilka sposobów na niejadka:

1. Proponuj dziecku jedzenie tylko wtedy, kiedy jest głodne. Maluchy często odmawiają zjedzenia posiłku po prostu dlatego, że nie zdążyły jeszcze zgłodnieć. Twój niejadek nigdy nie bywa głodny? A może nie dajesz mu na to szansy? Spróbuj przez kilka dni nie podtykać mu jedzenia co chwilę. Poczekać, aż sam zainteresuje się, co będzie na obiad czy kolację.
2. Gdy już zaobserwujesz, kiedy zazwyczaj twój maluch robi się głodny, wprowadź stałe pory posiłków. Dzieci lubią uregulowany tryb życia.
3. Jeśli na drugie śniadanie zamiast kanapki z szynką dasz mu jabłko albo pomarańczę, może obiad zje z większym apetytem.
4. Ogranicz przekąski między posiłkami. Zwróć uwagę, czy dziecko nie podjada zbyt często. Batonik, kilka cukierków, chrupek lub chipsów to niby nic, a jednak fatalnie wpływa na apetyt.
5. Proponuj mu mniejsze porcje. Talerz pełen po brzegi zupy wcale nie zachęca do jedzenia. Przeciwnie - może dziecko przytłoczyć i przestraszyć. Co innego mały kotlecik, łyżka ziemniaków i niewielka miseczka sałaty. To da się zjeść. I naprawdę wystarczy, by zaspokoić głód.
6. Dbaj o różnorodność potraw. Jeżeli codziennie serwujesz dziecku te same dania, nie dziw się, że nie chce tego jeść.
7. Postaraj się, by posiłki wyglądały na talerzu kolorowo i apetycznie. Przy zielonym groszku świetnie wygląda biała cykorja albo czerwone pomidory, przy białym kalafiorze - pomarańczowa surówka z marchewki albo zielona sałata itd. Inny pomysł to kolorowe sałatki z warzyw (żółta kukurydza, pomarańczowa marchewka, czerwona papryka, fioletowa fasola, zielony groszek, białe ziemniaki) lub owoców (czerwone truskawki, białe jabłko, pomarańczowe mandarynki, zielone kiwi). A na kanapkach? Pokrojona w kółka rzodkiewka posypana szczypiorkiem, jajecznica z drobkami czerwonej papryki, szynka ozdobiona plasterkiem pomidora wyglądają naprawdę apetycznie.

8. Pozwól dziecku wybierać. Zanim zabierzesz się do przygotowywania posiłku, zapytaj: "Chcesz kanapkę z szynką czy twarożkiem? Wolisz jogurt z jagodami czy truskawkami, a może koktajl bananowy lub pomarańczowy?". Jeśli nic nie wybierze, to trudno. Może jednak któraś z propozycji mu się spodoba.
9. Zgódź się na drobne dziwactwa twojego malucha. Jeżeli koniecznie chce popijać pomidorową sokiem pomarańczowym, nie rób z tego problemu. To przecież tylko kwestia smaku. Lubi jeść kanapki tylko w kształcie trójkąta, a mleko pić przez słomkę? Nie przejmuj się, na pewno z czasem mu się to znudzi.
10. Nie dawaj dziecku tego, czego nie lubi. Jeśli nie chce jeść mięsa, nie zmuszaj go. Zaproponuj mu zamiast tego jajko lub rybę, a może kawałek wędliny. Jeżeli wybrzydza nad warzywami, zamiast się denerwować, daj mu więcej owoców.
11. Nie próbuj przemycać w potrawach rzeczy, których dziecko nie lubi. Z pewnością wykryje oszustwo i nie zje niczego. A co najgorsze, zniechęcisz go do tego to, co lubiło dotychczas.
12. Zrób to samo inaczej. Mięso zamiast na gorąco do obiadu podaj na zimno do kanapek. Barszcz zaserwuj w filiżance jako napój, a nie tradycyjną zupę. Owoce zmiksuj i zamroź - może jako sorbet znajdą większe uznanie.
13. Podawaj picie po posiłku, a nie w trakcie, a tym bardziej przed. Jeśli brzusek malucha od razu wypełni się kompotem, reszta obiadu po prostu nie ma prawa się tam zmieścić.
14. Niech dziecko je tak długo, jak chce. To, że guzdrze się przy obiedzie, wcale nie musi znaczyć, że jest niejadkiem. Może samodzielne jedzenie sprawia mu jeszcze kłopot. Nawet jeżeli wydaje ci się, że obiad ciągnie się w nieskończoność, nie okazuj zniecierpliwienia. Jeśli dziecko będzie widziało, że chcesz, by skończyło już jeść, po prostu odsunie talerz.
15. Ważne, żeby nie zmuszać dziecka do jedzenia, ponieważ może to tylko nasilić niechęć do poznawania nowych smaków. Zaufanie do niechcianej potrawy na pewno będzie większe, jeśli będą ją jeść wszyscy domownicy. Jedzcie razem przy rodzinnym stole. Jedzenie w samotności jest nudne i smutne.
16. Nie karm dziecka, niech je samo. Wiele dzieci zjadłoby więcej, gdyby mamy pozwoliły im to robić samodzielnie. Jeśli są karmione, z czasem dochodzą do wniosku, że zjedzenie obiadu to rzeczywiście przykra sprawa.
17. Uznaj "nie" za odpowiedź ostateczną. Nigdy nie przekonuj do jeszcze jednej, ostatniej łyżeczki czy kęsa. Jeśli dziecko twierdzi, że się najadło, pozwól mu odstawić talerz i nie komentuj tego.
18. Wciągnij niejadka w przygotowania posiłków. Własnoręcznie zrobione kanapki czy sałatka większości dzieci smakują o wiele lepiej.
19. Zadbaj o dobrą, rodzinną atmosferę przy posiłku. Pośpiech, zamieszanie, sprzeczki rodziców, których trzeba codziennie wysłuchiwać, najbardziej cierpliwemu dziecku odbiorą apetyt.
20. Nie wszystko trzeba zjeść naraz. Spróbuj podzielić posiłki, np. drugie śniadanie możesz dać dziecku na spacerze, albo zupę podać przed wyjściem na podwórko, a drugie danie po powrocie do domu. Być może świeże powietrze sprawi, że dziecko zje przygotowane danie z apetytem.
21. **Zrób koktajl i upiecz kartofla.** Spora część niejadków stanowią dzieci, które mają z jedzeniem problemy typu sensorycznego, to znaczy nie pasuje im konsystencja danego pożywienia. Owoce w zwyczajowej, takiej prosto z drzewa formie może powodować niechęć dziecka, ale jeśli ktoś robi z truskawki koktajl i

zmieli ją tak żeby nie było czuć jej struktury to okazuje się, że truskawa odgrywa na kubkach smakowych wyborną symfonię. Podobnie jest z jabłkiem i pomarańczą – czasami nie tolerują ich w klasycznej formie, ale już klarowny 100% sok wypiją duszkiem. Może jabłko prosto z drzewa nie przejdzie, ale jeśli je przerobicie na konfiturę i podacie na 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 zdziałać cuda. Przy czym może nie znaczy, że musi.

22. **Bądź kreatywny, baw się jedzeniem!** Zabawa jest dobra na wszystko i warto wykorzystać ją także w trakcie posiłków. Wykazano, że dzieci w wieku przedszkolnym chętniej i częściej sięgają po zdrowe jedzenie jeśli ma ono ciekawe nazwy. Nazwanie marchewki marchewą albo warzywem dnia, nie zachęcało do jedzenia, ale już nadanie marchewie mocy nadprzyrodzonych i nazwanie jej marchewą, która niczym Superman ma wzrok rentgenowski sprawiało, że dzieci chętnie po nią sięgały.
23. Zabawę zresztą generalnie można wykorzystać do obejścia neofobii i zachęcenia dziecka do spróbowania nowości. Można bawić się w zgadnij co to, czyli najpierw dziecko zawiązuje oczy rodzicowi i daje mu do spróbowania kawałki jedzenia, a potem rodzic i dziecko zamieniają się rolami. Można pobawić się w co bardziej chrupie albo co jest najsmaczniejsze przygotowując 3-4 kawałki warzyw/owoców/czegokolwiek i próbować, a potem razem z dzieckiem zastanawiać się jak to uszeregować. 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.
24. Nie zmuszaj!