

By niejadek zjadł obiadek. Jak zachęcić dziecko do jedzenia?

Twoje dziecko nie chce jeść warzyw, nie lubi wielu potraw, a czas posiłku traktuje jak karę? Wielu rodziców uważa, że ma w domu niejadka i próbuje znanych metod typu „za mamusię, za tatusia” i „leci samolocik”, jednak te sposoby nie zawsze się sprawdzają, a czasem przynoszą wręcz odwrotny skutek. Warto odpowiednio zachęcić malucha do jedzenia, urozmaicić dietę lub uatrakcyjnić sposób podania posiłku.

Wszyscy chcemy dla naszych dzieci jak najlepiej i martwimy się, gdy maluch niewiele je. Często jest to sytuacja przejściowa i nie powinna być powodem do obaw. Większość dzieci między 1. a 5. rokiem życia, z którymi rodzice zgłaszają się do lekarzy z powodu niechęci do jedzenia, jest zdrowa, a ich łaknienie jest odpowiednie dla wieku i tempa rozwój. Warto pamiętać, by nie zmuszać pociechy do posiłku - stosowanie gróźb i kar będzie miało skutek odwrotny do zamierzonego. Przedstawiamy 4 pomysły, jak zachęcić dziecko do jedzenia.

DAJ DZIECKU WYBÓR

Warto znać podstawową zasadę dotyczącą żywienia najmłodszych: opiekun decyduje, kiedy i co dziecko zje, natomiast dziecko decyduje, ile zje. Zadaniem rodziców jest przygotowanie dla malucha zdrowego posiłku dostosowanego konsystencją i składem do jego wieku. Ważna jest również regularność podawania jedzenia. Dziecko powinno samo wybrać, ile i co z serwowanego dania zje. Trzymanie się tej zasady może być bardzo pomocne przy rozszerzaniu diety.

- Ważne jest, aby w posiłkach i przekąskach znajdowały się pełnowartościowe produkty z różnych grup, czyli białka, węglowodany, tłuszcze. Dziecko zgodnie ze swoją intuicją wybierze z talerza to, czego potrzebuje i w takiej ilości, jaka zaspokoi jego głód. Nie powinniśmy nakłaniać malucha do zjedzenia konkretnych produktów, zatem nie sprawdzi się tu znana wszystkim dzieciom prośba „zjedz chociaż mięso, a resztę możesz zostawić”. Pamiętajmy, że jedzenie powinno być przyjemnością, a nie przymusem.

ZABAWA W KUCHARZA

Kilkuletnie dziecko można zachęcić do jedzenia poprzez wspólne przygotowanie posiłku. Zaproponuj zabawę w kucharza lub w restaurację - dzięki temu pociecha będzie poznawać świat i uczyć się nowych rzeczy. Spędzicie także świetnie czas!

Kolorowe akcesoria kuchenne mogą okazać się doskonałym sposobem na zabawę, a łyżki i miseczki w różnych barwach i kształtach będą ciekawym urozmaiceniem. Można również sprawić maluchowi czapkę kucharską albo fartuch z ulubioną postacią z bajki. Nasza pociecha z przyjemnością zasiądzie do posiłku, który pomagała przygotować, aby sprawdzić efekty swojej pracy. Zabawa w restaurację czy też po prostu wspólne, rodzinne jedzenie również jest dobrym pomysłem. Siedzenie przy stole razem ze wszystkimi stanowi przyjemne doświadczenie społeczne i daje najmłodszym możliwość naśladowania. Dzieci doceniają wartość towarzystwa członków rodziny i chętniej jedzą w ich obecności.

KREATYWNY TALERZYK

Nie tylko zmysł smaku i węchu mają wpływ na odbieranie jedzenia, ważny jest także wzrok. Nie bez powodu mówi się, że “jemy oczami” - ta zasada działa nie tylko w stosunku do dorosłych, którzy lubią mieć estetycznie i elegancko zastawiony stół. Warto zwracać uwagę na wizualne aspekty posiłku, jaki serwujemy dziecku. Maluchy chętniej zjedzą obiad, jeśli podamy go na zastawie dostosowanej do ich wieku. Na rynku dostępne są kubeczki i talerzyki w różnych kształtach i kolorach, a także z postaciami z bajek czy zwierzątkami. Często kilkulatki bywają podejrzliwe wobec mieszanych posiłków, lubią widzieć każdy składnik oddzielnie. Warto zwrócić zatem uwagę na talerzyki podzielone na kilka części, tak, aby poszczególne części obiadu były osobno. Możesz też podawać dziecku posiłki w różnych formach i kolorach, tak by były wizualnie ciekawe.

Dobrym sposobem na uatrakcyjnienie talerza malucha, może być podanie jedzenia ułożonego na przykład w kształt domku, buźki czy drzewka. Na rynku dostępne są silikonowe formy do pieczenia albo do smażenia jajek w kształcie różnych zwierzątek. Jajko podane w ten sposób będzie na pewno ciekawsze dla dziecka, a jego przygotowanie zajmuje tyle samo czasu. Warto też wybierać produkty takie jak kolorowe makarony dla dzieci w kształcie literek, rybek, a nawet dinozaurów! Są one także doskonałym sposobem na przemycenie witamin do diety, ponieważ często zawierają barwiące warzywa jak na przykład szpinak, buraki czy pomidory.

PRÓBOWANIE NOWYCH SMAKÓW

Małe dzieci często mają awersję do niektórych pokarmów, co rodzice nazywają wybrzydzeniem. Należy jednak wiedzieć, że tę niechęć można przezwyciężyć dzięki cierpliwości i konsekwencji. Próbowanie nowych smaków zarówno u niemowlaków jak i kilkulatek może być ciekawym i pięknym doświadczeniem, jeśli dorośli podejną do zadania z szacunkiem i empatią dla malucha. Nie zniechęcaj się zatem jeśli po pierwszym spróbowaniu twój szkrab wypluje jedzenie. Według specjalistów wielokrotne podawanie nowych produktów wpływa na tolerancję ich smaku. Czasem potrzeba kilku lub kilkunastu prób, by

dziecko coś polubiło. Ze starszymi niejadkami można grać w zgadywanie - podaj dziecku coś do spróbowania, gdy ma zamknięte oczy, a ono będzie starało się zgadnąć co to za produkt. Możecie także zgadywać na zmianę i świetnie się przy tym bawić!

Dzięki zrozumieniu i cierpliwości przy stole mamy szansę wychować niejadka na prawdziwego smakosza. Należy jednak pamiętać, że w zdrowym odżywianiu nie ma miejsca na zmuszanie do posiłku, można jednak uatrakcyjnić tę czynność kolorowymi produktami i akcesoriami. Warto też dawać dziecku dobry przykład i jeść wspólnie całą rodziną, ciesząc się swoim towarzystwem.