

Wskazówki dla rodziców, jak postępować z niejadkiem

Drogi Rodzicu! Pamiętaj:

1. Gdy Twoje dziecko ma słaby apetyt upewnij się najpierw, czy sytuacja ta nie ma podłoża medycznego. Udaj się do pediatry i zgłoś się na zlecone przez niego badania. Sprawdź, czy wzrost i waga dziecka są odpowiednie do jego wieku.
2. Zachowaj spokój w sprawach związanych z żywieniem. Uwierz w to, że dziecko wie, czy i jak bardzo jest głodne i zjada taką porcję pokarmu, jaka zaspokaja jego potrzebę.
3. Jeżeli nadmiernie koncentrujesz się na tym, czy i jak dużo dziecko zjadło, możesz je paradoksalnie zachęcić do niejedzenia. Nagradzasz je bowiem uwagą i zainteresowaniem za odmowę jedzenia i nieświadomie wzmacniasz to zachowanie.
4. Podawaj jedzenie w atrakcyjny sposób, estetycznie podane. Dzieci też „jedzą oczami”.
5. Lepiej nałóż na talerz małą porcję. Talerz napęczniony po brzegi może przytłoczyć niejadka i na starcie go zniechęcić. Lepiej, żeby poprosił o dokładkę, niż miał poczucie porażki, że znowu nie zjadł wszystkiego.
6. Podawaj jedzenie bez zbędnych komentarzy. Nie wyznaczaj, ile dziecko ma zjeść.
7. Pamiętaj, że około 2 roku życia dziecko uwielbia mówić „nie”. W związku z kształtującym się w tym okresie poczuciem własnego „ja”, maluch zaczyna manifestować, że jest odrębną, niezależną jednostką. Odmowa jedzenia jest także tego wyrazem i nie ma nic wspólnego z tym, czy dziecko jest głodne, czy nie. Sposobem na zmniejszenie oporu jest danie dziecku możliwości decydowania np. „Wybierz, co zjesz na śniadanie – jogurt czy zupę mleczną?,” lub „Wolisz zjeść z niebieskiej czy żółtej miseczki?”.

8. Pilnuj stałych godzin posiłków. Regularność w jedzeniu sprawia, że głód pojawia się o określonych porach. Podanie wtedy posiłku jest odpowiedzią na potrzebę dziecka.
9. Ogranicz lub całkowicie wycofaj przekąski pomiędzy posiłkami, zwłaszcza słodczyce, chrupki, chipsy. Nie są one źródłem potrzebnych składników odżywczych, a rozpychają żołądek i dają złudne uczucie sytości. Dziecko nie będzie miało szansy poczuć głodu.
10. Posiłki powinny być podawane w ściśle określonym miejscu, ograniczać się np. do stołu w jadalni, krzeselka do karmienia.
11. Podczas jedzenia nie rozpraszaaj dziecka, nie odwracaj jego uwagi, nie zabawiaj. Maluch powinien być skupiony na jedzeniu, a nie innej czynności, takiej jak oglądanie bajki czy zabawa misiem. Jedzenie nie powinno być też „przemycane” przy okazji, gdy dziecko zajęte jest czymś innym.
12. Unikaj rozmów o tym, że dziecko jest niejadkiem. Nie podkreślaj, jak słabo je. Nałożenie mu takiej etykiety zwiększa ryzyko, że będzie się zachowywać zgodnie z nią.
13. Nie karm dziecka! Przedszkolak powinien już samodzielnie spożywać posiłki. Jeśli nie będziesz go wyręczać, prawdopodobnie zje więcej. Pomagaj tylko wtedy, gdy maluch z czymś sobie jeszcze nie radzi.
14. Pozwól dziecku jeść powoli, w spokoju. Przecież powolne jedzenie jest zdrowe! Nigdy go nie poganiaj, nie okazuj zniecierpliwienia. To, że je długo wcale nie znaczy, że jest niejadkiem.
15. Pamiętaj o tym, jak ważna jest atmosfera podczas posiłków – powinny im towarzyszyć pozytywne emocje, spokój, radość ze wspólnie spędzonego czasu.
16. Dziecko chętnie naśladuje dorosłych. Jeśli w rodzinie jest jakiś wzór niejedzenia (np. ktoś nie siada do obiadu, bo się odchudza), maluch może brać z niego przykład. Dobrym wzorcem jest natomiast wspólne, rodzinne spożywanie posiłków przy stole.

17. Jeżeli dziecko wyraźnie nie znosi jakiejś potrawy, nie podawaj mu jej. Zachęcaj natomiast do próbowania nowych potraw, nowych smaków.
18. Zaangażuj niejadka do pomocy w przygotowaniu posiłku – we wspólne gotowanie, przyprawianie, układanie na talerzu. Maluch chętniej zje coś, co sam przyrządził.
19. Zachowaj cierpliwość – zmiana nawyków żywieniowych wymaga czasu.

Bibliografia:

M. Bąkowska, „Za mamusię, za tatusia - sposób na niejadka.

Jak kształtować prawidłowe nawyki związane z jedzeniem u dzieci na różnych etapach rozwoju - Rozwój dziecka”, Wyd. Rea, 2017.