

Dwadzieścia sposobów na niejadka

Nakarmienie niejadka to prawdziwa sztuka. Na pewno nieraz próbowałaś różnych sztuczek, by twój maluch zjadł choć odrobinę zupy czy mięsa. Nie jesteś sama. Na słaby apetyt swych dzieci narzeka 20 procent rodziców trzylatków i aż 42 procent rodziców czterolatek.

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. 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.

Dzieci mają znacznie mniejszy żołądek niż dorośli. Nie mogą jeść tyle samo. Ich porcje powinny być co najmniej o połowę mniejsze niż porcje dorosłych.

Wojna nad talerzem zaczyna się często, gdy maluch ma dwa, trzy lata. I rzadko tak naprawdę ma związek z jedzeniem. Dziecko w tym wieku zaczyna bowiem zdawać sobie sprawę z własnej tożsamości. Zauważyło już, że to, co mówi i robi, ma wpływ na innych. I teraz próbuje ("Ciekawe, co zrobi mama, jeżeli wypluję tę wstrętną brukselkę?", "Nie będę jadł, niech się trochę pomartwi!"). Twoje "zjedz" działa na niego jak płachta na byka. A im bardziej nalegasz, tym bardziej chce postawić na swoim. Przecież nastajesz na jego nowo odkryte "ja", nic dziwnego, że broni się ze wszystkich sił.

Z czasem twoje dziecko zrozumie, że je się nie po to, by sprawić mamie przyjemność, ale po to, by nie być głodnym. I że z wolnością osobistą nie ma to wiele wspólnego.

Jak zachęcić dziecko do jedzenia, lub przynajmniej nie zniechęcić go do niego całkowicie? Za świetnym portalem www.edziecko.pl przedstawiamy 20 sposobów na nasze spokojne nerwy i zaspokojenie głodu dziecka:

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. Poczekaj, 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. Zmniejsz liczbę posiłków. Trzylatek naprawdę nie musi jeść pięć razy dziennie. 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 jarzynowej 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 dwulatka.

6. Dbaj o różnorodność potraw. Jeżeli codziennie serwujesz dziecku rosół i pulpety, nie dziw się, że nie chce tego jeść. Czy ty chciałabyś jeść w kółko to samo? A może jutro, zamiast firmowego obiadu, zaproponujesz mu żurek i pieczoną rybę, albo barszcz z chrupiącym pasztecikiem? Zobaczysz, że przynajmniej spróbuje.

7. Postaraj się, by posiłki wyglądały na talerzu kolorowo i apetycznie. Przy zielonym groszku świetnie wygląda biała cykoria 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 krążki 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. Poza tym każdy z nas lubi decydować o swoim menu, dzieci nie są wyjątkiem.

9. Zgódź się na drobne dziwactwa twojego malucha. Jeżeli koniecznie chce popijać pomidorową soki 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 przemycić w potrawach rzeczy, których dziecko nie lubi. Z pewnością wykryje oszustwo i nie zje niczego. A co najgorsze, obrzydzisz mu 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. To przecież łatwiejsze niż zręczne posługiwanie się sztuczkami.

15. Jedzcie razem przy rodzinnym stole. Jedzenie w samotności jest nudne i smutne. Co innego w towarzystwie. Kiedy tata opowiada, jaką miał przygodę w drodze do pracy (tramwaj, którym jechał, zepsuł się i na ulicy zrobił się ogromny korek), można z wrażenia zapomnieć o tym, że nie znosi się marchewki i poprosić o dokładkę.

16. Nie karm dziecka, niech je samo. Wiele dwu-, trzylatków zjadłoby więcej, gdyby mamy pozwoliły im to robić samodzielnie. Jeśli są karmione, z czasem dochodzą do wniosku, że zjedzenie obiadu to rzeczywiście przykra sprawa, zupełnie jak umycie głowy czy zaaplikowanie lekarstwa - to też mama robi osobiście.

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 wystuchiwać, 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 tak nie lubiane klopsiki twój maluch zje z apetytem

Opracowała Jusrtyna Lizurek na podstawie: www.edziecko.pl