

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 4.

Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget



Miért nem eszi meg a gyermekem a zöldséget?

Nem csak a Te gyermeked...

Gyakran előfordul, hogy a kisgyermekek 1-3 éves koruk között válogatni kezdenek vagy "problémás evőkké" válnak. Egyes kisgyermekek egyáltalán nem hajlandóak új ételeket megkóstolni (ezt neofóbiának hívják, és egyes nézetek szerint ez azért alakult ki, hogy megóvja a kisgyermekeket attól, hogy a nem ehető dolgokat megegyék), mások elutasítják a korábban kedvelt ételeket (válogatás), néhányan mind a kettőt teszik! Gyakran előfordul, hogy a kisgyermekek kevés fajta zöldséget esznek meg, kis adagokban vagy egyáltalán nem fogyasztják azt. Tájékozódhatsz a „Kisgyermekem válogatós” c. füzetből.

Mi a probléma a zöldséggel?

Semmi, egyszerűen egyes kisgyermekeknek hosszabb időbe telik megkedvelni bizonyos ételeket, mint másoknak. A gyerekek másokat, különösen a szülőt utánozva tanulnak, tehát ha Te szereted a zöldséget, és sokféle zöldséget eszel, kisgyermeked is nagyobb valószínűséggel fogja megenni. Ha a zöldség nem része a családi étkezéseknek, vagy ha Te nem a gyermekeddel együtt étkezel, ő nem fogja látni és megtanulni, hogy a zöldség ehető és finom. Evéskor az ízérzékelésünket használjuk, de más érzékszerveink is működnek, pl. látás, szaglás és tapintás. Egyes kisgyermekek érzékenyebbek lehetnek a szag és az íz apró változásaira, és elutasítják a megszokottól eltérő módon készült ételt, akkor is, ha korábban szerették azt. Gondolj erre, amikor olyan zöldséget készítesz, melyet szeretnél, hogy a kisgyermek megkóstoljon.

Mindnyájan különbözünk egymástól, és génjeink határozzák meg, mit szeretünk és mit nem.

A „szuperízérezékenyek” nevezett emberek nem igazán szeretik a keserű zöldségeket, mint pl. A brokkoli és a spenót, de idővel megtaníthatóak rá, hogy szeressék ezeket és más zöldségeket is.

Miért van szükségünk zöldségre?

A zöldségek tele vannak tápanyagokkal: vitaminokkal, ásványi anyagokkal. Egyik zöldség sem jobb a másiknál. A kulcsszó a változatosság. Ezért olyan fontos, hogy a kisgyermek megtanulja megszeretni a különbözőféle zöldségeket és gyümölcsöket, és sokat egyen belőlük! (Olvasd el a „Kisgyermekem nem eszi meg a gyümölcsöt”.)

Mennyit?

Minden étkezéskor adjunk gyümölcsöt és zöldséget, a cél legyen öt kisebb adag naponta.

Tájékozódj a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből.

Ne feledd, hogy időbe telik, amíg gyermeked megkedveli a zöldségeket, de kisebb lépésekben haladva sikereket érhetsz el!

Mi működik a legjobban és miért?

Ami segít	Hogyan?
Mindennap eszik a család zöldséget?	A kisgyermek tapasztalatból tanulnak. A szülői példamutatás van a legnagyobb hatással arra, hogy a kisgyermek megkóstolja-e a zöldséget.
Sokféle zöldséget kínálsz, és van köztük új zöldség is, amit szeretnéd, hogy megkóstoljon?	Ha sokféle zöldséggel találkozik, nagyobb eséllyel próbálja ki az újat is. Ne olyan zöldséget kínálj, melyről tudod, hogy gyermeked megeszi, mert így korlátozod az elé kerülő választékot. Tegyéél az asztalra sokféle zöldséget, mely közül kisgyermeked választhat.
Kéred, és nem kényszeríted a gyermeket, hogy egyen egy picit az új zöldségből?	Kényszerítéssel az ellenkező hatást éred el. Sokkal fontosabb, hogy a gyerek felfedezze és megízlelje az új zöldséget, mint hogy megegye az egész adagot.
Megjegyzés nélkül elveszed a tányért, ha nem kéri, és egy másik napon ismét megkínárod vele?	A lényeg, hogy ismételten találkozzon az új zöldséggel. Ne keseredj el, ha elsőre nem kóstolja meg. Kínáld meg vele ismét egy másik napon, lehet, hogy tízszer is kell próbálkoznod! De megéri!

Gyakorlati ötletek a zöldség megkedveltetésére

- Válassz ízletes, édes fajtákat. A nagy, félérett paradicsomfajták helyett próbáld meg az édes, érett koktél-paradicsomot, adj sárga és piros színű paprikát nyersen. Adj répa-, paprika-, uborka- és zellerszeleteket mártogatósra. Kínálj olyan zöldségeket, melyekről tudod, hogy szereti, és újakat is. Döntse el ő, mit eszik és mennyit. Nagyszerű ropogtatnivaló a főétkezések között.
- Versenyezzenek, ki ropogtat a lehangosabban, és ki hagyja ott a legjobb fognyomot, így bátorítva a kisgyermeket a kóstolásra, de ne kényszerítsd, hogy egyen.
- Süsd ropogósra a paprikát, cukorborsót, cukkinit, vagy süss répát, paszternákot, burgonyát és céklát úgy, hogy ropogósak és édesek maradjanak.
- Gondolkozz „szivárványszínekben”! Kínálj különböző színeket, hogy felkeltsd az érdeklődését. Kérdezd meg tőle, melyik zöldséget szereti.
- Kedvenc zöldségeit tedd a levesbe, a pörköltbe, a tészta- és pizzaszószba.
- Próbáld valami egyszerűt természeteni – pl. burgonyát cserépben, majd engedd, hogy elkészítse vagy megfőzze.
- Vidd magaddal vásárolni, és hadd válassza ki ő a zöldségeket uzsonnára.

Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvasd el a többi NutriCHEQ Szülői útmutatót is!

Segítő kéz

Jegyezd fel a védőnő, illetve a többi egészségügyi szakember elérhetőségét és a látogatások időpontjait, valamint hogy mit szeretnél megkérdezni a kisgyermek étkezésével kapcsolatban:

.....

.....

Felhasznált irodalom

- (1) Scientific Advisory Committee on Nutrition. The nutritional wellbeing of the British population. 2008. London, TSO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (2) Ong KK, Loos RJ. Rapid infancy weight gain and subsequent obesity: systematic reviews and hopeful suggestions. *Acta Paediatr* 2006; 95(8):904-908.
- (3) Jackson-Leach R, Lobstein T. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1. The increase in the prevalence of child obesity in Europe is itself increasing. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):26-32.
- (4) Lobstein T, Jackson-Leach R. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 2. Numbers of children with indicators of obesity-related disease. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):33-41.
- (5) Kipping RR, Jago R, Lawlor DA. Obesity in children. Part 1: Epidemiology, measurement, risk factors, and screening. *BMJ* 2008; 337:a1824.
- (6) Bonuck KA, Huang V, Fletcher J. Inappropriate bottle use: an early risk for overweight? Literature review and pilot data for a bottle-weaning trial. *Matern Child Nutr* 2010; 6(1):38-52.
- (7) World Health Organisation (WHO). World prevalence of anaemia 1993-2005: WHO Global database on anaemia. de Benoist B, Mclean E, Egli I, Cogswell M, editors. 2008. Genf, WHO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (8) Venter C, Harris DG. The development of childhood dietary preferences and their implications for later adult health. *Nutrition Bulletin* 2009; 34:391-394.
- (9) Harris G. The psychology behind growth faltering. *Eur J Clin Nutr* 2010, 64 Suppl 1:S14-S16.