

## Szülői útmutató 1.

### Hogyan tápláljam kisgyermekemet?

#### Hogyan használhatjuk a Szülői útmutatót?

Egy elfoglalt kisgyermekes családban nem könnyű nyugodt időszakot találni, de ha teheti, szánjon rá 20-30 percet, esetleg a délutáni alvás idején vagy az esti elalvás után, hogy elolvassa ezt az útmutatót.

Ha még ezután is aggasztják gyermeke étkezési szokásai, keresse fel a védőnőjét és mondja el, mi nyugtalanítja. Vigye magával ezt a füzetet és mutassa meg, hogy mit próbáltak ki eddig.

#### Miért olyan fontos az egészséges étrend?

*Nem csak az itt és most-ról van szó...*

A kisdéd étkezése hatással van növekedésére és fejlődésére, és a későbbiekben is meghatározza egészségét. Fontos, hogy korán kialakuljanak a jó szokások, mert amit a gyermekek életük korai éveiben esznek, előre jelezheti, hogy milyen ételeket fognak a későbbiekben megenni. Ha most cselekszik, segít kialakítani a későbbi jó szokásokat. Az ételek és az étkezések fontosságának elfogadtatása az egyik legfontosabb szülői feladat.

Mi történik, ha kisgyermekem nem táplálkozik egészségesen?

A változatos, jól kiegyensúlyozott étrend hiánya, túlsúlyossághoz vagy alultápláltsághoz vezet.

A kisdéd szervezetéből hiányozni fognak a megfelelő tápanyagok, és ez kihat az egészségére és a közérzetére is. A túlsúly vagy kövérség nemcsak gyermekkorban okozhat gondot, hanem későbbi életévekben is. A kövér gyerekek hajlamosabbak alulértékeltetni magukat és gyakoribbak náluk a magatartászavarok is, idősebb korokban pedig nagyobb valószínűséggel alakulnak ki szívproblémák, cukorbetegség vagy stroke (agyi ér katasztrófa). Az alultápláltság pedig kihat a növekedésre és a fejlődésre is.

#### Mit egyen a kisdéd?

Hallom, amikor azt mondja: 'Nem vagyok jó szakács', 'Nincs időm főzni', 'Nem tudok semmit a helyes táplálkozásról', 'Nincs pénzem divatos ételekre', 'Nem biztos, hogy egészségesen étkezem', 'Honnan tudjam tehát, mit adjak enni a kisgyermekemnek'? Ne aggódjon, a legfontosabb a pozitív hozzáállás, fedezze fel és ismerje meg az ételeket gyermekével együtt. A következő, hogy megismerje az Ételcsoportokat. Ez az egyik legegyszerűbb és legkönnyebb módja annak, hogy biztosítsa a kisdéd (és az egész család) változatos és kiegyensúlyozott étkezését. Mindegyik csoportban más-más tápanyagok vannak, és ha mindegyikből ad a nap folyamán, tudni fogja, hogy gyermeke megkapja, amire szüksége van.

Az alábbi táblázatból megismerheti az ételcsoportokat:

- Gyümölcs és zöldség
- Kenyér, gabonafélék és burgonya
- Hús, hal és más fehérjék

**Zsírban és cukorban gazdag ételeket**, mint az édes keksz, torta, puding, fagylalt, zsír és olaj, nem szabad gyakran adni. A kisdédek alkalmanként kaphatnak cukorkát és csokoládét, de legjobb, ha ezeket étkezés után kapják, és nem mint nassolnivalót két étkezés között, ez segít csökkenteni a fogszuvasodás kockázatát is.

Az alábbi táblázatból ötleteket meríthet, hogy mikor, milyen ételcsoportok kerüljenek a kisded étrendjébe:

Ételcsoport	Tipp	
<p>Mivel minden ételcsoportban más-más tápanyag van, adjon mindegyikből a nap folyamán, így gyermeke biztosan megkap minden tápanyagot, amire szüksége van</p>	<p>Próbálja ki a jó egyensúly érdekében</p>	
<p><b>Gyümölcs és zöldség</b></p>	<p><b>Vitamin-, ásványianyag- és rostforrás.</b></p> <p>Lehet friss, fagyasztott, konzerv vagy szárított. Variálja a színeket (zöld – káposzta, brokkoli; sárga és narancssárga – tökfélék, répa, mangó, barack). A citrusfélék (narancs és mandarin), a paradicsom és a paprika jó C-vitamin források és segítik a vas felszívódását más élelmiszerekből.</p>	<p><b>Adja naponta ötször.</b></p> <p>Adja minden étkezéskor. Két étkezés között is nagyszerű (répa- és almacsíkok). Tájékozódjon a 'Gyermeke nem eszi meg a gyümölcsöt' és a 'Gyermeke nem eszi meg a zöldségeket' c. füzetekből további segítségért.</p>
<p><b>Kenyér, gabonafélék, burgonya</b></p>	<p><b>Energia-, vitamin-, ásványi anyag- és rostforrás.</b></p> <p>A legtöbb kisded kedveli ezeket. Próbáljon ki többfélét és variálja a fehér és a teljes kiőrlésű kenyeret, gabonapelyheket és kifőtt tésztát. Az étkezés tartalmazzon burgonyát, lepénykenyeret és kuszkuszt.</p>	<p><b>Adja naponta ötször.</b></p> <p>Adja minden étkezéskor és néha két étkezés között is. Adjon különböző formájú kifőtt tésztát, főtt krumplit, sült krumplit vagy krumplipürét. Tízórára/uzsonnára adjon krékert vagy kenyérrudacsákat.</p>
<p><b>Hús, hal és más fehérjék</b></p>	<p><b>Fehérje és más tápanyagok, köztük vas- és cinkforrások.</b></p> <p>Az olajos halak omega-3 zsírokat is tartalmaznak. A bárány, marha, sertés, csirke, pulyka és más húsook, fehér és olajos halak (konzerv vagy friss), dió/mogyoró*, tojás és hüvelyesek (pl. bab, lencse, borsó és a belőlük készült ételek, pl. humusz vagy tofu).</p>	<p><b>Adja naponta kétszer, vegetáriánusoknak naponta háromszor.</b></p> <p>Tájékozódjon a 'Gyermeke nem eszi meg a húst vagy a halat' és a 'Gyermeke nem kap elég vasat/cinket/omega-3 zsírsavat' füzetekből a további segítségért.</p>

Tejalapú Junior ital és tejtermékek	<p><b>Alapvető tápanyagok, A-vitamin és kalciumforrás.</b></p> <p>Tejalapú Junior ital, joghurt, krémsajt, sajt, tejalapú gyerekital. Reggelire készítsen belőlük kását, pudingot vagy rizsfelfújtat. Amennyiben ezeket tejalapú Junior italból készíti, forralás nélkül készítse, hogy az értékes tápanyagok ne sérüljenek. Kifőtt tésztára vagy sült krumplira reszeljen sajtot. Két étkezés között adjon kockasajtot gyümölcssel.</p>	<p><b>Adja naponta háromszor tejalapú gyerekital vagy tejtermék formájában.</b></p> <p>Három éves korig kerülje a tehéntej adását, helyette válasszon életkornak megfelelő tejalapú Junior italt.</p> <p>Tájékozódjon a "Gyermekek nem issza meg a tejet" c. füzetből a további segítségért.</p>	
-------------------------------------	--	--	--

\*Ne adjon egész diót/mogyorót a félrenyelés veszélye miatt. Adhatja finomra őrölve.

### Mit igyon a kisded?


Kisdedek számára a legjobb ital a víz. Kínáljuk őket hatszor-nyolcszor napjában. Azaz minden étkezéskor, tízórainál/uzsonnánál, plusz még külön is, ha a kisded túl sokat mozog, vagy ha nagyon meleg van. 100-120 ml folyadékot adjunk minden alkalommal. A legjobb, ha a kisded vizet kap, különösen az étkezések között. Kerüljük a szénsavas és az édesített italokat, gyümölcslevet kizárólag étkezésekkor adjunk és figyeljünk oda a megfelelő hígításra, hogy elkerüljük a fogszuvasodást. A koffeintartalmú italok (fekete tea, kávé) kisdedek számára nem javasoltak, mert zavarhatják a vas felszívódását, és ha cukrot is tartalmaznak, elősegíthetik a fogszuvasodást is.

### Mennyit egyen a kisded?

A kisdedek tudják, mennyi táplálékra van szükségük, de nincs két egyforma kisded. Egyesek többet esznek, mások kevesebbet, de legtöbbjük napról napra, hétről hétre többé-kevésbé megeszi, amit kínálnak neki. Sok szülő gyakran aggódik amiatt, hogy mennyit adjon enni a gyermekének, de ha figyeljük a kisdedet, nem hibázhatunk. Tájékozódjon a 'Gyermekek túl sokat eszik' vagy 'Gyermekek túl keveset eszik' c. füzetekből. A füzet végén hasznos útmutatást talál arra nézve, mekkora adagokat adjon a kisdednek, de ne feledje, ne kényszerítse gyermekét, hogy többet egyen, mint amennyit akar, különben az ellenkező hatást éri el. Tájékozódjon a 'Gyermekek válogatós' c. füzetből.

## Mit tegyek tehát?

Itt van egy rövid csekklista arról, hogy mire kell figyelni. További segítségért Tájékozódjon a 'Menütervezés' c. füzetből.

	Ha ezeket megteszem, biztos lehetek benne, hogy gyermekem megfelelően táplálkozik
	Tegyé rutinná a rendszeres főétkezéseket és a köztük adott harapnivalókat – a kisded 3 főétkezésből és a napi alvástól függően (ha még alszik) 2-3 tápláló hideg étkezésből meg kell, hogy kapja a szükséges energiát és tápanyagokat.
	Minden ételcsoportból válasszon ételeket a kiegyensúlyozott étrend érdekében – a tápanyagok mellett a kisded így magas és alacsony kalóriájú ételeket is kap a nap folyamán, valamint színes, különböző formájú ételeket, melyek felkeltik az érdeklődését. Ha a kisded vegetáriánus, tájékozódjon a 'Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet' c. füzetből.
	Étkezéskor kínálja gyermekét savanykás és édes fogásokkal is – ezáltal többféle tápanyag is jut a kisded szervezetébe és megnő a valószínűsége, hogy megkapja az összes szükséges tápanyagot. Az egészséges joghurtok (gyümölcsjoghurtok) értékes tápanyagokat tartalmaznak, és nem szabad őket kizárólag jutalomként használni, hogy a kisded megegye a savanykás fogást.
	Kínálja a kisdedet folyadékkal hatszor-nyolcszor napjában – főétkezéskor, harapnivalók után, plusz még külön, ha a kisded nagyon aktív. Kisdedek számára a víz a legjobb ital, különösen a főétkezésekkor és a harapnivalók után.
	Mindig kínálja meg a kisdedet azzal az étellel, amit a család eszik – mivel az ízlésük időről-időre változik. Tartsa tiszteltemben a kisded ízlését, és ha következetesen nem szeret valamit, adjon helyette más ugyanabból az ételcsoportból, de ne feledje ismét megkínálni vele a kisdedet. A közös étkezések segítenek, hogy a kisded megszerezze az új ételeket, mert utánozza a felnőtteket vagy a többi gyereket, akikkel együtt étkezik.

## Milyen adagok ajánlottak a kisdedek számára?

Ételcsoportok	Kisdednek ajánlott adag
<p>Kenyér, rizs, burgonya, kifőtt tészta és más keményítő-tartalmú ételek</p> <p>Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízórára/uzsonnára</p> <p>Gyakran válasszon teljes kiőrlésűt</p>	<p>½ –1 szelet teljes kiőrlésű vagy fehér kenyér, muffin, zsömlé vagy palacsinta</p> <p>3–6 púpozott ek. teljes kiőrlésű vagy dúsított, cukrot nem tartalmazó reggeli gabonapehely. Nem kell külön megcukrozni. Elég édes a benne levő aszalt vagy friss gyümölcstől.</p> <p>5–8 ek. gabonapehelyből főzött kása, pl. zabkása 2–5 ek. rizs vagy 1–3 púpozott evőkanál kifőtt tészta</p> <p>½ –1½ tojás méretű krumpli vagy 1–3 ek. krumplipüré</p> <p>½ –2 db rozskeksz vagy 1–3 kréker</p>
<p>Gyümölcs és zöldség</p> <p>Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízórára/uzsonnára</p>	<p>¼ – ½ alma, narancs, körte vagy banán, 3–10 bogyós gyümölcs vagy szőlő</p> <p>2–4 ek. nyers, frissen főzött, párolt gyümölcs vagy püré</p> <p>1–3 ek. nyers vagy főtt zöldség, különösen a sötétzöld, narancssárga vagy sárga színűek</p>

Tejalapú Junior ital és tejtermékek  3 kisded adag naponta	naponta 500 ml tejalapú Junior ital 1 kis bögre (125 ml) kefir vagy joghurt 2–4 ek. reszelt sajt sajt szendvicsben vagy egy darab pizzán 1–2 ek. túró
Hús, hal, tojás, dió/mogyoró* és hüvelyesek  2-3 kisded adag naponta	2–4 ek. darált vagy apróra kockázott sovány hús, hal, baromfi ½ – 1 egész tojás 2–4 ek. borsó, bab, lencse, humusz, egészben vagy püré formájában 1–2 ek. őrölt vagy aprított dió/mogyoró
Magas zsír- és cukortartalmú ételek is italok  Csak kis mennyiségben	1 kétszersült vagy 1–2 kis keksz 1 kis szelet torta 1 tk. vaj, majonéz vagy olaj 1 tk. dzsem, méz vagy cukor 3–4 ropi vagy cukorka 1 kis szelet csokoládé

ek. = evőkanál

tk. = teáskanál

\*Ne adjon egész diót/mogyorót a félrenyelés veszélye miatt. Adhatja finomra őrölve.

Megjegyzés: Az útmutató csak illusztrációs célokat szolgál és a Little People's Plates „Tíz lépés az egészséges kisdedekért: Jó szokások az egészségért, növekedésért és fejlődésért” c. anyagból származik. Minden jog fenntartva. <http://www.littlepeoplesplates.co.uk/ten-steps.html>  
A kisded adagokkal kapcsolatos ajánlások országonként eltérnek.

## Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvassa el a többi NutriCHEQ Szülői útmutatót is!

### Segítő kéz



Jegyezze fel a védőnő, illetve a többi egészségügyi szakember elérhetőségét és a látogatások időpontjait, és hogy mit szeretne megkérdezni a kisded étkezésével kapcsolatban.

Az üres helyre írja le a további szervezeteket, amelyekről hallott, és hogy mit szeretne megtudni.

A Szülői útmutatókat a [www.elso1000nap.hu](http://www.elso1000nap.hu) oldalon találja!

Amennyiben szeretne bővebben tájékozódni a NutriCHEQ Egészséges Kisdedtáplálási Program során felhasznált szakmai irodalmakról, azt az [elso1000nap.hu/szakirodalom](http://www.elso1000nap.hu/szakirodalom) linken érheti el.