

Szülői útmutató 13.

Kisgyermekem túl sokat eszik

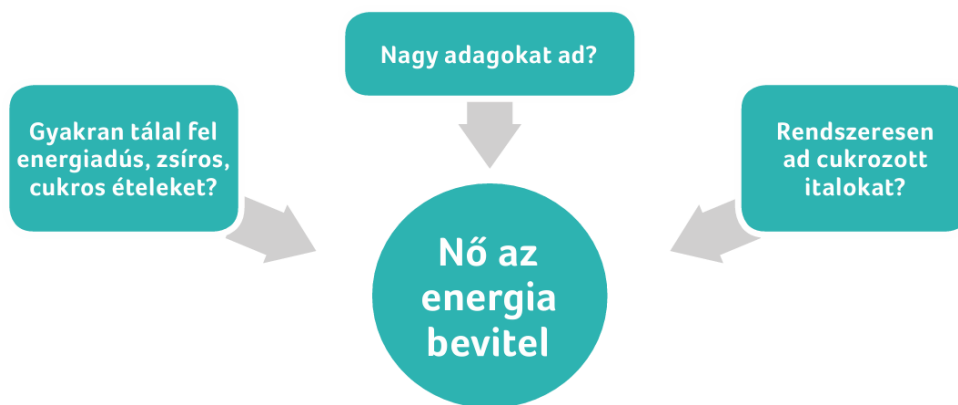
Egészen meglepő, mennyit bírnak a kisdedek megenni egyetlen étkezéskor, különösen ha tudjuk, hogy gyomruk akkora, mint összeszorított öklük. Vannak napok, amikor csak esznek és esznek, máskor meg nem érdekli őket az étel. Mikor kell aggódní?

Úgy gondolom, hogy gyermekem túl sokat eszik, aggódnom kell emiatt?

A kisdedek étvágyát saját energia- és növekedési igényük szabja meg. A gyermekek jól tudják szabályozni saját energiabevitelüket, ha megengedik nekik, hogy annyit egyenek, amennyi jólesik. Ne ijedjen meg, ha néhány napig vagy egy ideig úgy tűnik, hogy nagy mennyiségeket esznek. Ez csupán növekedési igényeiket, illetve aktivitásszintjüket tükrözi. Máskor meg keveset esznek, és a két dolog kiegyensúlyozza egymást, ha ráhagyja a kisdedre, hogy mennyit egyen. Természetesen az, hogy mit, mikor és hol esznek, az ön felelőssége.

Számít, hogy ha kisgyermekem túl sokat eszik?

Ha több energiát vagy kalóriát viszünk be, mint amennyit felhasználunk, meghízunk. Az energiában gazdag (sok zsírt és cukrot tartalmazó) ételek és italok túlzott fogyasztása megnöveli az energiabevitelt. Pillantson az alábbi ábrára és gondolja végig a családi étkezéseket. Ha kitöltötte a NutriCHEQ kérdőívet, már bizonyára találkozott ezekkel az kérdésekkel. Ha a válasz egy vagy több kérdésre igen, ez esetben kisgyermeké túl sok energiát vagy kalóriát kap. De vigyázzon, mert egyes ételek tiltásával az ellentétes hatást éri el, ezek kívánatosabbá válnak. Miként érhető el tehát a helyes egyensúly? Olvasson tovább és megtudja, mi működik a legjobban és miért.



A legfontosabb tudnivalók:

- Kisgyermeké tudja, mikor éhes, és tudja, hogy mikor lakik jól, tehát **ő maga** döntse el, **mennyit eszik és iszik**
- Tudja, hogy gyermekének 3 rendszeres főétkezésre és 2-3 alkalommal egészséges „harapnivalóra” van szüksége naponta, tehát ön döntse el, **mit és mikor eszik** a gyermek
- Gyermeké öntől és a család többi tagjától tanul, tehát mindannyian fogyasszák ugyanazokat az egészséges, tápláló ételeket.

Mi működik a legjobban és miért?

Az alábbiak segítségével biztosíthatja, hogy „amit” és „amikor” a kisded eszik, azzal és akkor megkapja azt a mennyiséget, amelytől megfelelően fejlődik és egészséges marad. Segítségképpen a füzet végén feltüntettük az irányadó adagmennyiségeket, de ne feledje, a kisded tudja legjobban, mennyit kell ennie, tehát engedje, hogy ő irányítson.

	Ami segít	Hogyan?
	Engedi, hogy gyermeke döntse el, mennyit eszik?	<p>A kisded tudja legjobban, mennyi ételre van szüksége. Engedje, hogy ő döntse el, mennyit eszik. Ahelyett, hogy egy jól megrakott tányért tennénk elé, kezdetben adjunk neki keveset, és várjuk meg, hogy kérjen még. Ne korlátozza az étel mennyiségét, és ha még kér, az teljesen rendben van. Ez ellentmondásnak tűnhet, de a kisded étvágya napról napra, étkezésről étkezésre változik, és mindig annyit eszik, amennyire szüksége van.</p> <p><i>Ne feledje, ő döntse el, mennyit akar enni.</i></p>
	Nem az étkezések között, hanem az étkezés részeként ad zsírban és cukorban gazdag ételeket?	<p>Az étel tiltásával ellentétes hatást érhetünk el. A tiltott étel kívánatosabbá válik, és a kisded túleheti magát, ha hozzájut ilyen ételhez. Könnyű túl sokat enni az édes ételekből, mivel már születésünktől fogva bennünk van az édes ízek szeretete. Desszertnek inkább adjunk fagyaltot, vagy csokoládészószot gyümölcsrel. Időről időre adjunk sütőben sült burgonyát a halhoz és a zöldséghez, vagy tegyünk valami ropogósat a tányérjára, a szendvics és a ropogós zöldségrudacsok mellé. Ha tudni szeretné, hogyan tervezzon kiegyensúlyozott, tápláló ételeket és harapnivalókat, kérje a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. Szülői útmutatókat további ötletekért.</p> <p><i>Ne feledje, ön dönti el, mit és mikor ad.</i></p>
	Cukrozott italok helyett inkább vizet ad inni?	<p>A magas cukortartalmú italok növelik az energiabevitelt, de nincs bennük tápanyag. Tekintse a cukrozott italokat „felnőtt” itálnak és korlátozza fogyasztásukat, de ne legyen belőlük „tiltott ital”. Étkezésekkor mindig adjon vizet. Töltse meg a poharát, de ne fűzzön hozzá megjegyzést. Ha úgy tesz, mintha különlegesség volna, a kisded figyel rá, és annál inkább kívánni fogja. Érezze a kisded úgy, hogy „ha akarom, elveszem, ha akarom, otthagynom”.</p>
	A jó viselkedést nem étellel, hanem más módon jutalmazza?	<p>A jutalomként adott étel – különösen az édes és zsíros falatok – még különlegesebbnek tűnnek. Ne jutalmazzuk a kisdedet ilyen étellekkel, amiért megevett más ételeket, pl. a zöldséget vagy a gyümölcsöt. Más módon mutassuk ki örömmünket, hogy a kisded megtette, amit kértünk tőle; olvassanak együtt mesét, játsszák a kedvenc játékát, menjenek hintázni vagy hívják fel a nagyszülőket. A mozgás jót tesz, tehát válasszunk olyan tevékenységet, ahol sokat mozoghatnak.</p>

Az egész család egészségesen étkezik?	A kisded öntől és másoktól is tanul. Mutasson példát, és a kisded megtanulja, hogyan kell szépen enni. Üljön a család együtt asztalhoz és mindnyájan egyék ugyanazt! Nincs értelme egészséges, jól kiegyensúlyozott ételt főzni a kisdednek, ha a család mást eszik; ő is azt akarja majd, amit a többiek. Tegye a tálat az asztal közepére, hogy mindenki kiszolgálhassa magát; meg fogja tanulni, hogy a szükséges mennyiséget vegye ki. Legyen minden étkezés nyugodt és vidám. Ha a kisded nem eszi meg a zöldséget, kérje a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. Szülői útmutatót.
Van a napi étkezések kialakult rutinja?	A kisdedek keveset és gyakran esznek, ezért 3 főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szükségük. Ha megvonja a tízórait/uzsonnát, mert aggódik, hogy a gyerek túl sokat eszik, ellentétes hatást ér el. A rendszeres étkezésekkel elkerülhető, hogy a kisded nagyon megéhezzon az előző étkezés óta eltelt túl hosszú idő miatt, vagy ne legyen éhes, mert közben „majszolt” ezt-azt. Az egészséges, tápláló harapnivalókkal kapcsolatos ötletekért kérje a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” c. Szülői útmutatót. <i>Ne feledje, ön dönti el, mit és mikor ad.</i>

Lépésenként haladjon előre, kis változtatásokkal kezdje, ezeket fokozatosan bővítse, így mind önnek, mind a kisdednek lesz ideje hozzászokni az új dolgokhoz. Ne felejtse el bevonni az egész családot és bárkit, aki a kisdedet gondozza, pl. bölcsőde, óvoda, nagyszülők.

Kisgyermekem túl nagy súlyú, aggódnom kell emiatt?

Egyes gyermekek természetesen nagyobbak társaiknál, és súlyuk a növekedési görbe legmagasabb vonalát követi. Ez kisdedeknél teljesen normális és egészséges dolog. De ha a kisded súlya a legfelső vonalon vagy afölött van, itt az idő egészségügyi szakember segítségét kérni. Kérje a „Kisgyermekem túlsúlyos” c. füzetet.

Irányadó adagméretek kisdedek számára

Az öt ételcsoport	Kisdednek ajánlott adag
<p>Kenyér, rizs, burgonya, főtt tészta és más keményítő-tartalmú ételek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára • Gyakran válasszon teljes kiőrlésűt 	<p>½ –1 szelet teljes kiőrlésű vagy fehér kenyér, muffin, zsemle vagy palacsinta 3–6 púpozott ek. teljes kiőrlésű vagy dúsított, cukrot nem tartalmazó reggeli gabonapehely. Nem kell külön megcukrozni, kellően édes a benne levő aszalt vagy friss gyümölcsstől. 5–8 ek. gabonapehelyből főzött kása, pl. zabkása 2–5 ek. rizs vagy 1–3 púpozott evőkanál főtt tészta ½ –1½ tojás méretű krumpli vagy 1–3 ek. krumplipüré ½ –2 rozskeksz vagy 1–3 kréker</p>
<p>Gyümölcs és zöldség</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára 	<p>¼ – ½ alma, narancs, körte vagy banán 3–10 piros bogyós gyümölcs vagy szőlő 2–4 ek. nyers, frissen főzött, párolt gyümölcs vagy püré 1–3 ek. nyers vagy főtt zöldség, különösen a sötétzöld, narancssárga vagy sárga színűek</p>
<p>Tejtermékek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 kisebb adag naponta 	<p><i>naponta 500 ml tejalapú Junior ital</i></p> <p>1 kis bögre (125 ml) joghurt vagy kefir 2–4 ek. reszelt sajt Sajt szendvicsben vagy egy darab pizzán 1-2 ek. túró</p>
<p>Hús, hal, tojás, dió/mogyoró és hüvelyesek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 kisebb adag naponta 	<p>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*</p>
<p>Magas zsír- és cukortartalmú ételek és italok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Csak kis mennyiségben 	<p>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</p>

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>

Amennyiben szeretne bővebben tájékozódni a NutriCHEQ Egészséges Kisdedtáplálási Program során felhasznált szakmai irodalmakról, azt az elso1000nap.hu/szakirodalom linken érheti el.