

Szülői útmutató 2.

Kisgyermekem válogatós

Gyakran előfordul, hogy a kisdedek valahol 1-3 éves koruk között válogatni kezdenek vagy „problémás evőkkel” válnak. Egyes kisdedek egyáltalán nem hajlandók új ételeket, italokat megkóstolni (ezt neofóbiának hívják, és egyes nézetek szerint azért alakult ki, hogy megóvja a kisdedeket attól, hogy a nem ehető dolgokat megegyék), mások elutasítják a korábban kedvelt ételeket, italokat (válogatás), néhányan mind a kettőt teszik!

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

Miért utasítják el a kisdedek az ételt, italt?

Érthető, ha a kisgyermek bizalmatlan az új vagy a megszokottól eltérő kinézetű ételekkel szemben. Ez a szokás egyes nézetek szerint évezredekkel ezelőtt azért fejlődött ki, hogy megvédje a már járt tudó kisdedet attól, hogy mindent megegyen a földről. Amit szeretnek, azok az ismert, az édes és a gyakran magas kalóriájú ételek, italok.

A kisdedek étvágya változó. Azok a gyerekek, akik válogatnak az ételek között általában rossz étvágyúak, a szülők emiatt aggódnak és azt szeretnék, hogy gyermekük „egyen valamit”. Egyéves kor után a kisdedek súlygyarapodása lelassul nem nőnek olyan gyorsan, mint a csecsemőkorukban. Vannak olyan napok, amikor kevésbé éhesek és kisebb adagokat esznek meg.

A kisdedek kezdik megtanulni érvényesíteni az akaratukat és azt, hogy ők döntsék el, mit esznek, az egyik módja annak, hogy kipróbálják, meddig mehetnek el.

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. lépés – hogyan deríthetjük ki, hol rontottuk el és hogyan

Valószínűleg aggódik amiatt, hogy gyermeke nem kapja meg mind azt a vitamint és ásványi anyagot, amire szüksége van. Lehet, hogy minden étkezés harc, és az evés nem az öröm, hanem a feszültség forrása. Bizonyára többféle módszert is kipróbált már, hogy rávegye gyermekét az evésre, és kapott sok, bár nem mindig következetes jótanácsot barátoktól, családtagoktól.

Fontos, hogy ne csak valahogy túlélje ezt az időszakot. Meg kell értenie, mi az oka, hogy a gyerek nem hajlandó megkóstolni az új ételeket vagy miért lett „válogatós”, és hogyan ronthat ezen még jobban vagy javíthat a családi rutin vagy a szülő saját viselkedése. Ez nem arról szól, hogy egyszerűen csak be kell tartani néhány dolgot, hogy mit szabad és mit nem, hanem ha megérti, hol rontotta el és hogyan, jóvá is tudja tenni.

Az, hogy mi történik étkezéskor, legalább annyira fontos, mint az, hogy mit eszünk. Vannak dolgok, amiket bizonyára a legjobb szándékkal tesz. Ha felismeri ezeket a gyakori hibákat, rá fog jönni, min kell változtatni. Ne felejtse el megkérdezni, mi történik olyankor, amikor nincs ott. Mi történik a bölcsődében vagy más gondozóknál?

Tejet kap az étkezések között vagy étkezések helyett, amikor keveset evett

- A túl sok tej megtölti a kisded gyomrát. Napi 500 ml tejnél több elveszi a helyét más, tápanyagokban gazdag ételektől.

Meg van engedve, hogy nassoljon az étkezések között, hogy legyen valami a gyomrában

- A kisded gyorsan megtanulja, hogy nem muszáj megenni az ételt, kap nassolnivalót játék közben.

Kanállal eteti, mert így többet eszik meg, mintha önállóan enne.

- A kisdedeknek meg kell tanulni szabályozni saját étel bevitelüket, még ha ez hosszabb időt vesz is igénybe

Idegés az étkezésekkor, unszolja, édesgeti, vagy megvesztegeti a gyereket, hogy egyen többet

- A kisdedek megérik a feszültséget vagy nyugtalanságot, ettől még inkább nem fogják megenni és megszeretni azt az ételt, amit szeretnénk, hogy megegyenek

Olyan ételeket készít, melyekről tudja, hogy a kisded szereti, és másokat is erre készítet

- Ha nem ad neki olyan ételt, amit korábban elutasított, a kisded soha nem tanulja meg, hogy megegye azt később

Szalad a gyermeke utána, vagy a TV előtt eteti, hogy elterelje a figyelmét az evésről

- A kisded a maga kezébe veszi az irányítást, hogy hol és mikor egyen, és így nem lesz lehetősége öntől vagy másoktól megtanulni az új ételek szeretetét

Most, hogy megismerte, mely viselkedésformák vezethetnek étkezési problémákhoz, itt az ideje, hogy ellenőrizze, mit eszik gyermeke, hogy lássa, fennáll-e a fontosabb tápanyagok hiányának a kockázata. A NutriCHEQ kitöltésével megtudhatja, ha fontos ételcsoportok hiányoznak a kisded étrendjéből, vagy ha egyes ételekből túl sokat, míg másokból túl keveset eszik.


Segítő kéz



Ha még nem tette meg, töltse ki és beszélje meg védőnőjével a NutriCHEQ kérdőíveket.

A Szülői útmutatók egymásra épülve készültek. Látni fogja, hogy gyakran utalnak ugyanazokra a főbb elvekre, ez segít önnek, hogy következetes hozzáállással változtasson kisgyermeke étkezési szokásain, miközben biztos lehet benne, hogy a gyermek megkapja mindazt az ételt és táplálékot, amire szüksége van.

2. lépés – tudja meg, mi működik a legjobban és miért

	Ami segít	Hogyan?
	Együtt eszik a gyermekével? Közösen étkezik a „család” más családtagokkal vagy barátokkal, amilyen gyakran csak lehet, körbeülve az asztalt.	A kisdedek tapasztalatból tanulnak. A szülői példamutatás van a legnagyobb hatással arra, hogy a kisgyermek megkóstolja-e az ételeket.
	Van a napi étkezéseknek kialakult szokása?	A kisdedek keveset és gyakran esznek, és legalább 3 főétkezésre és 2-3 kisebb hideg étkezésre van szükségük. A rendszeres étkezésekkel elkerülhető, hogy a gyerek hosszú ideig ne egyen semmit, vagy „nassoljon”, ami csak ront az étkezési problémákon és befolyásolja az étvágyat. Tájékozódjon a „Menütervezés” c. füzetből.
	Megkínálja a gyereket olyan ételekkel, amelyeket ön és mások esznek, még ha külön főzött is a kisdednek?	Minél jobban megismer egy ételt, annál inkább elfogadja és megszereti. Gyakori hiba, hogy a válogatós gyerekek szülei csak néhány ételt készítenek el, melyről tudják, hogy gyermekük szívesen fogyasztja. Ez tovább ront a helyzeten.
	Minden lehetséges alkalommal megdicséri-e a gyermekét, ha jól vagy szépen evett?	A kisdedek imádják, ha a figyelem középpontjában lehetnek. Ha a kisded több figyelmet kap a rossz viselkedésért, mint a jóért, ön akaratlanul is ront a helyzeten. Tipikus hiba válogatós kisdedek esetében, hogy azért kerülnek a figyelem középpontjába, mert nem esznek.
	Mutassa meg a gyermeknek, hogy megeszi és élvezi azokat az ételeket, amelyeket szeretné, hogy ő is megegyen és mondjon róluk pozitív véleményt	A szülők ízlése és étkezési szokásai vannak a legnagyobb hatással a gyermek étkezési szokásaira. Ha ön nem eszik sok gyümölcsöt és zöldséget, vagy nem táplálkozik egészségesen, gyermeke sem fog. A legjobb módja annak, hogy a válogatós kisded bővítse étrendjét az, ha látja, hogy ön megeszi és élvezi azokat az ételeket, melyeket szeretné, hogy ő is megegyen.
	Étkezéskor adjon kis adagokat	A kisded gyomra akkora, mint az összeszorított ökle. A válogatós kisded hajlamos elbizonytalanodni egy nagy tál étel láttán. Két kis adaggal, egy sós/savanykás és egy édes fogással elkerülhető a probléma, s lehetőség nyílik különböző ízek kipróbálására.
	Jó hangulatban zajlanak az étkezések?	Kimutatták, hogy vidám légkörben, társaságban a kisdedek jobban esznek. Jó hatással lehet a kisdedekre, ha más, korabeli gyermekekkel étkeznek együtt, mivel a kisdedek hajlamosabbak új ételeket kipróbálni, amikor társaságban vannak

Változtatja a menüt?	A kisdedek kedvelik a változatosságot, ha nem változtatja a menüt, az étellel kapcsolatos tapasztalataik korlátozottak lesznek. Gyakori hiba, hogy olyan ételeket készít, amiről tudja, hogy a kisded ismeri és szereti, de emiatt az elutasított ételt kisebb valószínűséggel fogja megenni a későbbiekben. Párosítsa az ismert és az új ételeket, és ezek legyenek egyensúlyban
----------------------	---

A siker azon múlik, hogy hosszú távon hogyan sajátítja el a tanácsokat, mivel a tippek, azon alapul, hogy mi működik jól a különböző életkorú gyerekeknél és családjaiknál. Kifüggesztheti ezt a fejezetet egy táblára vagy a hűtőre, így minden hét végén felteheti magának a kérdést, mennyire sikeresen tartotta magát azokhoz a dolgokhoz, melyek bizonyítottan segítenek.

Ne feledje, mindenkinek megvan a saját szerepe, a kisdednek is! Ha ön teszi a dolgát, a kisded is segíteni fog Önnek.

Ön...

- Elkészíti az ételt és eldönti, mit ad a kisdednek
- Biztosítja a rendszeres főétkezéseket és a kisebb étkezéseket
- Kellemessé teszi az étkezést
- Megmutatja a kisdednek, hogyan kell helyesen viselkedni az asztalnál
- Az étkezések között nem engedi „nassolni”

A kisded...

- Megeszi, ami kell neki
- Megtanulja, hogy azt egye, amit ön
- Nő és fejlődik
- Megtanulja öntől, mit és hogyan egyen
- Megtanulja, mit várnak el tőle, és mi a helytelen

3. lépés – Összefoglalás

Megtanulni enni, ugyanolyan, mint a többi tanulási folyamat – időt vesz igénybe, és egyesek gyorsabban, mások lassabban tanulnak. Haladjon olyan ütemben, ami önnek és kisgyermekének megfelel. Itt van néhány főbb elv, amelyet érdemes megjegyezni.



A főbb elvek

A válogatás a kisded viselkedésének normális eleme.

Igaz, hogy nem ön az oka, de vannak bizonyos dolgok, melyekkel a szülők vagy gondozók javíthatnak vagy ronthatnak a helyzeten.

Nincs egyetlen olyan megoldás vagy ötlet, mely gyorsan megszünteti a problémát.

A fő cél, hogy segítsen a kisgyermeknek leküzdeni a félelmét és megtanulni, hogy élvezze az étkezéseket és az ételeket. Nagyon fontos, hogy az étkezések jó hangulatban, idegeskedés nélkül történjenek!

Rövid ideig szükség lehet kiegészítő tápszer adására, megnyugtatóan, hogy a kisded megkapja az összes szükséges tápanyagot.

A kisded kapcsolata az étellel nem szükségszerűen az asztalnál kell, hogy kezdődjön. Vigye magával gyermekét vásárolni és meséljen neki a különböző élelmiszerekről, mit készít belőle a családnak. Sok kisded élvezi, ha részt vehet a főzésben, már nagyon fiatal korban is. De ami a legfontosabb: ne adja fel! Lehet, hogy csak hetek vagy hónapok múlva lát változást, de megéri. Tájékozódjon a „Gyakori kérdések és válaszok” VAGY a „Gyors problémamegoldó kalauz” c. füzetekből.

4. lépés – Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvassa el a többi **NutriCHEQ** Szülői útmutatót is!

Segítő kéz



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

Mindenekelőtt olvassa el az alábbi tesztet, és minden kijelentéshez válassza ki azt az arcot, amelyik legjobban illik kisgyermekére étkezési szokásaihoz. Négy hét múlva, amikor már az útmutató tanácsait követi, ismétlje meg a tesztet, hogy lássa hol történt előrelépés. Nem kell mindent azonnal megváltoztatni; haladjon lépésről lépésre.



Osztályozza kisgyermekére mostani étkezési szokásait és ismétlje meg a tesztet négy héttel később, hogy lássa, hol történt fejlődés.

Az alábbi viselkedésformák vagy problémák közül melyik illik kisgyermekére? Osztályozza őket a „nem nagyon értek egyet” -től a „nagyon egyetértek” -ig.



nem nagyon értek egyet
(rikán/soha)



nagyon egyetértek
(legtöbbször/mindig)

Kisgyermekem soha nem éhes (semmit nem akar megenni)



Kisgyermekem mindig elutasítja az új vagy a megszokottól eltérő ételeket



Kisgyermekem soha nem hajlandó ülve étkezni



Kisgyermekem mindig sír étkezéskor



Kisgyermekem csak néhány kedvenc ételt eszik meg



Aggódom kisgyermekem étkezése miatt



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