

## Szülői útmutató 20.

### Hogyan tervezzünk könnyen egészséges étrendet?

Stresszel, aggódik, feszült, ha eljön az étkezések ideje?

Egy válogatós kisgyermek minden bizonnyal megnehezíti a mindennapi étkezések tervezését.

#### Az előre megtervezett étrend, nagy segítség lehet kisgyermek étkeztetésében.

Ha nem hallott még „menütervezésről”, ne aggódjon, ez a gyakorlati útmutató segít benne.


#### Hogyan segíthet az étrend megtervezése?

Megterhelő lehet az édesanya számára, hogy minden nap kitalálja, mi kerüljön a gyermeke tányérjára. Jó, ha egy nappal előre gondolkodik, de még jobb, ha néhány nappal, vagy egy héttel előre. A rendszeres étrendterv készítésével elkerülhető, hogy a kisgyerek egész nap „majszoljon”, majd visszautasítsa az ételt, mert nem éhes.

Nem fog annyit aggódni az elutasított étel miatt, ha tudja, hogy egy jól kiegyensúlyozott étrendet állított össze minden napra vagy a hétre. A kiegyensúlyozott étrend segít, hogy a gyermek megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagokhoz jusson. Elkerülhető vagy csökkenthető a nassolások száma, valamint az is, hogy más ételekkel kedveskedjen a gyermeknek, csak hogy egyen valamit.

#### Itt van tehát, hogyan lehet meg tanulni egy hétre előre tervezni!

Ne tervezzen részletesen minden eshetőségre vagy harapnivalóra. Fókuszáljon a fő étkezésekre, és írja össze a gyorsan és könnyen elkészíthető ételeket, amelyeket a főétkezések között adhat.

	Könnyebb menütervezés, lépésről lépésre	Csak egyszerűen!
1.	<p><b>Hagyjon rá időt</b> – az első lépés időt találni a tervezés megkezdéséhez.</p> <p>Az első alkalom több időt fog igénybe venni, fontos, hogy találjon egy nyugodt időszakot, amikor senki nem zavarja. Ha már belejött, gyorsan és könnyen fog menni. Írja le egy jegyzetfüzetbe hétről hétre a repertoárt, ezt később újra felhasználhatja.</p>	<p>Segíthet, ha mindig egy adott napon tervezi meg a következő hetet.</p>
2.	<p><b>Ki, hol, mikor?</b> – nincs mindenki otthon minden étkezésnél, tehát ellenőrizze a naptárt, hogy lássa, ki, mikor, hol van éppen. Így tudni fogja, hány étkezést kell megterveznie és kinek. Ha gyermeke bölcsődében vagy óvodában van, ott kap enni, esetleg csomagolni kell neki ebédet. Lehet, hogy párja csak késő este van otthon vagy a munkahelyén ebédelt. Nem könnyű így családi étkezéseket megszervezni. Fontos, hogy a válogatós gyereket bátorítsa, hogy próbáljon ki új ételeket.</p>	<p>Fókuszáljon a fő étkezésekre – reggeli, ebéd vacsora –, és két étkezés között adjon egészséges tízórait vagy uzsonnát.</p>

3.	<p><b>Mindenkit vonjon be</b> – ha már magabiztosabb a menütervezésben, vonja be a családot is. Kérdezze meg, mit szeretnének; engedje meg, hogy minden családtag tervezzen egy főételt a hétre (és segítsen, amikor eljön a főzés ideje). Nagyszerű módja annak, hogy a válogatós gyerek érdeklődését felkeltsük. Próbálja ki gyerekénél „Az én ételtérképem” c. útmutatót.</p>	<p>Tartsa kézben a dolgokat! Legyen biztos benne, hogy az ötletek megfelelnek az idejének és a képességeinek. Emlékeztesse a családot, hogy segíteniük kell a főzésben!</p>
4.	<p><b>Ismerje meg az ételcsoportokat</b> – olvassa el a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” c. részt. Ebből megtudhatja, mi az öt ételcsoport és hogyan kell őket alkalmazni, hogy egészséges, változatos étrendet biztosítson. Olyan ételleket tervezzen, melyeket az egész család szeret, így elkerüli, hogy kétszer kelljen főznie. Ha mindenki ugyanazt eszi, a válogatós kisgyermek is nagy valószínűséggel megkóstolja az új ételleket is, mert látják, hogy a többieknek ízlik. Legyen benne olyan étel, amit mindenki kedvel, és új, vagy korábban elutasított étel is. Olvassa el a „Gyermekem válogat” c. részt további segítségként. Ötletekért használjon szakácskönyvet.</p>	<p>Amikor a heti főétkezéseket tervezi, fontos, hogy legyen benne vörös hús, hal, csirke és vegetáriánus étel, tejalapú gyerekital, tejtermékek, tojás, hüvelyesek.</p>
5.	<p><b>Írjon listát</b> – most, hogy eldöntötte, mi lesz a menü, ellenőrizze, hogy mi van a hűtőben, mélyhűtőben, kamrában, és amire szükség lesz még, arról írjon egy bevásárlólistát. Könnyebben és gyorsabban megy a bevásárlás, ha tudja, mire van szüksége, és nem ott helyben kell „kitalálni” az ételsort. A bevásárlás során játsszon „kincsvadászatot” a lista segítségével. Kérje meg a gyereket, hogy találja meg a „kincset” ahhoz az ételhez, amit segített megtervezni, vagy a listán szereplő összes zöld dolgot – a mozgékony kisgyermekek élvezni fogják!</p>	<p>Őrizze meg a listát és használja fel ismételten a heti beszerzésekhez.</p>

*Olvassa el a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet” c. útmutatókat, amelyekben további segítséget talál azzal kapcsolatban, hogy mit tartalmazzon a menüterv.*

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