

## Szülői útmutató 4.

### Kisgyermekem válogatós

#### Gyakori kérdések és válaszok

Itt van néhány ötlet és javaslat arra nézve, hogy mit tegyen, ha a dolgok nem egészen a terv szerint alakulnak!

#### Megpróbáltam asztalhoz ültetni a gyermekemet, hogy ott egyen, de egyszerűen nem hajlandó. Mit tegyek?

A kisdeded nagyon elfoglalt emberek! Folyamatosan fedezik fel a világot, új és érdekes játékokat találnak ki, és játszanak magukban vagy másokkal. Az étkezések nem szükségszerűen állnak „elsőbbségi listájuk” élén, és némi ellenállást válthat ki, ha megzavarják őket! Hasonlóan ahhoz, amikor azt mondjuk a kisdednek, hogy ideje kijönni a fürdőkádból, az étkezések előtt is szólhatunk neki, hogy nemsokára kész a vacsora, így számítani fog rá. Bevonhatjuk őt az étel elkészítésébe is, így tudni fogja, hogy jön az ebéd.

Legyen minden étkezés vidám és érdekes. Üljenek le együtt enni, a kisded élvezni fogja, hogy csak őrá figyelnek, nem úgy, mintha egyedül enne, miközben ön leszedi az asztalt és elmosogat, és látni fogja, hogy ön is azt teszi, amit tőle elvár. Kérje meg, hogy terítsen a kedvenc tányéralátétjével és evőeszközeivel. Hívják át néha a rokonokat vagy a barátokat egy közös étkezésre.

Figyeljen oda, hogy semmi ne vonja el a figyelmét. Kapcsolja ki a rádiót és a TV-t, így mindketten csak az evésre koncentrálhatnak.

Még ha csak néhány percig ül is az asztalnál és csak pár kanállal evett is, dicsérje meg, hogy milyen ügyes volt. Remélhetőleg minden alkalommal egy kicsit tovább fog ülni. Ha kéri, engedje, hogy elmenjen az asztaltól, azzal, ha hosszú időn keresztül ülteti az asztalnál, csak mindenkinek bosszúságot okoz. Ha megdorgálja, hogy nem evett vagy nem ült le, egy idő után nyugtalanná válik, ha eljön az evésidő, nem lesz étvágya, és ez csak ront a helyzeten. Ha folyamatosan azt hallja, edd meg, mindent megpróbál majd, hogy ne kelljen asztalhoz ülnie.

#### Sok új ételt próbáltam már adni neki, de hiába. Mit tegyek, hogy egyen, ahelyett hogy játszik az étellel vagy kiönti a padlóra?

Kutatások kimutatták, hogy az a legjobb, ha a kisded látja, hogy a szülő megeszi azt az ételt, amit szeretnének, hogy ő is megegyen. Tudni fogja, hogy ehető és látja azt is, hogy a szülőnek ízlik.

Az új ételből csak nagyon kis mennyiséget tegyünk a tányérjára (pl. egy répacsikot, egy szelet paradicsomot), így csak picit kell ennie, és nem egy nagy tányér új és ismeretlen dologgal találja szemben magát. Ahogy hozzászokik az új ízekhez, lehet növelni az adagokat.

Egyes kisdededek nagyon érzékenyek arra, ha egy ismeretlen vagy nem kedvelt étel hozzáér egy másik ételhez a tányérjukon. Ha az ön gyermeke is ilyen, tálalja külön az új fogást, így a kisded nem fogja elutasítani az egész ételt. Tegye az ételt egy nagy tálra, amiből az egész család szed, így a kisded látni fogja, hogy másoknak ízlik, de nincs rajta kényszer, hogy egyen.

Nagyon fontos, hogy a kisded ismételtlen találkozzon az új étellel. Lehet, hogy néha többször is elé kell tenni, mielőtt megeszi. Minden alkalmat, amikor ránéz egy új ételre, amikor nézi, hogy valaki azt eszi, amikor először megérinti, amikor először veszi a szájába, sikerként élje meg, és ne érezze kudarcnak, hogy nem sikerült vele megegetnie az egészet. Nagyon lassan, de egy idő után nagyobb bizalommal fog az új étel iránt viseltetni, tudva, hogy nem szólnak rá, ha nem eszi meg mind.

**Csak úgy tudom rávenni a gyermekemet, hogy egye meg a főételt, ha fagyaltot kap utána. Nem jár minden étel után fagyalt, különösen nem a reggeli után! Hogyan tudok ennek véget vetni?**

Ne feledje, ön dönti el, hogy mit ad a kisdednek enni, és ő dönti el, hogy mennyit eszik belőle. A kisdedek étvágya változó, nem egyformán éhesek az egyes étkezésekkor vagy az egyes napokon. Amikor azt mondja, nem kér többet, akármilyen kis mennyiséget evett is, tartsuk ezt tiszteletben, és vegyük el a tányért előle, és ne kényszerítsük, hogy egyen még, és ne is szóljunk rá. Lehet, hogy elege van a főételből, de még meg tudna enni egy pudingot.

Jó ötlet két fogást kínálni minden étkezéskor. Második fogásként adjunk másfajta ételt, amiben további vagy eltérő tápanyagok vannak, pl. tejes pudingot gyümölcscsel, almadarabokat sodóban vagy sima joghurtban, vagy egy kis kanál fagyaltot banánszeletekkel.

Egyes ételek tiltása vagy a velük való jutalmazás kívánatosabbá teszi azokat a kisded számára és arra tanítja őket, hogy egyes ételek jobbak, mint mások, ilyenek pl. a vajás és édes ételek, pl. a sütemény és a csokoládé. Más módon dicsérje és jutalmazza a kisdedet, játsszon vele, olvasson neki vagy menjenek sétálni.

**Gyermekem csak csipeget egész nap, és nem eszik teljes adagokat. Olyan jelenetet rendez, hogy szégyellem magam, ha elmegyünk otthonról, vagy ha barátokkal vagyunk. Mit tegyek?**

A többi kérdésben és válaszban adott ötletek jó része itt is használható. De először is tegye rendszeressé az étkezéseket. Ha a kisded hosszú időt tölt evés nélkül, a végén már nem is érez éhséget. Gondolja át, hogyan illeszti be az étkezéseket a kisded alvó és játszó idejébe. Ha a kisded túl fáradt, nem érdekli az evés, ezért a legjobb, ha az étkezéseket alvás utánra tervezi be, így a kisded kipihenten eszik.

Ha nem eszik valamelyik étkezéskor, ne aggódjon, nem fog éhezni. Ahelyett, hogy negyed- vagy félóránként etetné, remélve, hogy így legalább eszik valamit, várja meg a következő étkezés időpontját és adjon neki tápláló falatokat.

Gondoljon a teljes képre, és ne az egyes étkezéseket tekintse sikernek vagy kudarcnak. Egyes étkezések vagy egyes napok jobbak, mint mások. Ha a kisded általánosságban jól fejlődik, megkapja azt, amire szüksége van, és az itt leírt ötletek alkalmazásával lassan elkezdheti megszeretni az ételeket, egyre többet és többet, és egészséges étkezési szokásokat alakít ki.

Ha aggódik gyermeke fejlődése miatt, vagy mert nagyon kevés ételt eszik meg, beszéljen a védőnővel.

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