

## Szülői útmutató 5.

### Kisgyermekem nem eszi meg a gyümölcsöt

#### Miért nem eszi meg a gyermekem a gyümölcsöt?

*Nem csak az ön gyermeke...*

Gyakran előfordul, hogy a kisdedek valahol 1-3 éves koruk között válogatni kezdenek vagy „problémás evőkké” válnak. Egyes kisdedek egyáltalán nem hajlandók új ételeket 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 (válogatás), néhányan mind a kettőt teszik! Gyakran előfordul, hogy a kisgyermek keveset eszik meg, kis adagokban vagy egyáltalán nem fogyasztják azt.

Tájékozódhat a „Kisgyermekem válogatós” c. füzetből.

*Mi a probléma a gyümölcsfogyasztással?*

Semmi, egyszerűen egyes kisdedeknek hosszabb időbe telik megkedvelni bizonyos ételeket, mint másoknak. Kisdedek másokat, különösen a szülőt utánozva tanulnak, tehát ha ön szereti a gyümölcsöt, és sokféle gyümölcsöt eszik, kisgyermek is nagyobb valószínűséggel fogja megenni. Ha a gyümölcs nem része a családi étkezéseknek, vagy ha ön nem a gyermekével együtt étkezik, ő nem fogja látni és megtanulni, hogy a gyümölcs ehető és finom.

Evéskor az ízérzékünket használjuk, de más érzékszerveink is működnek, pl. látás, szaglás és tapintás. Egyes kisdedek érzékenyebbek lehetnek a szag, és az íz apró változásaira, és elutasítják a megszokottól eltérő módon készült ételt, akkor is, ha korábban szerették azt. Gondoljon erre, amikor olyan gyümölcsöt készít, melyet szeretné, hogy a kisded megkóstoljon.

#### Miért van szükségünk gyümölcsre?


A gyümölcsök tele vannak tápanyagokkal, úgy mint vitaminokkal, ásványi anyagokkal, rostokkal és az egészség számára más fontos anyagokkal, egyik gyümölcs sem jobb a másiknál, a kulcsszó a változatosság. Ezért olyan fontos, hogy a kisded „megtanulja megszeretni” a legkülönbözőbbféle gyümölcsöket és zöldségeket, és sokat egyen belőlük! (Olvassa el a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget”!)

#### Mennyit?

Minden étkezéskor adjunk gyümölcsöt és zöldséget, a cél legyen öt kisebb adag naponta. Tájékozódjon a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből.

Ne feledje, hogy időbe telik, amíg gyermeke megkedveli a gyümölcsöket, de kisebb lépésekben haladva, sikereket érhet el.

Mi működik a legjobban és miért?

 Ami segít	Hogyan?
Minden nap eszik a család gyümölcsöt?	A kisdetek tapasztalatból tanulnak. A szülői példamutatás van a legnagyobb hatással arra, hogy a kisgyermek megkóstolja-e a gyümölcsöt.
Sokféle gyümölcsöt kínál, és van köztük új gyümölcs is, amit szeretné, hogy a kisded megkóstoljon?	Ha sokféle gyümölcssel találkozik, nagyobb eséllyel próbálja ki az újat is. Ne olyan gyümölcsöt kínáljon, melyről tudja, hogy a kisded megeszi, mert így korlátozza a kisded elé kerülő választékot. Tegyen az asztalra sokféle gyümölcsöt, mely közül a kisded választhat.
Kéri, és nem kényszeríti a gyermeket, hogy egyen egy picit az új gyümölcsből?	Kényszerítéssel az ellenkező hatást éri el. Sokkal fontosabb, hogy a gyerek felfedezze és megízlelje az új gyümölcsöt, mint hogy megegye az egész adagot.
Megjegyzés nélkül elveszi a tányért, ha nem kéri, és egy másik napon ismét megkínálja vele?	A lényeg, hogy ismételten találkozzon az új gyümölcssel. Ne keseredjen el, ha elsőre nem kóstolja meg. Kínálja meg vele ismét egy másik napon, lehet, hogy tízszer is kell próbálkoznia! De megéri.

#### Gyakorlati ötletek a gyümölcs megkedveltetésére

- Egyenek gyümölcsöt együtt a kisdeddal, és beszéljék meg, melyiket szereti
- Válasszon édes, érett gyümölcsöt, különösen a piros bogyós gyümölcsök és a citrusfélék esetében
- Vásárláskor kérje meg a kisdedet, hogy válasszon olyan gyümölcsöt, amit meg szeretne kóstolni
- Készítsenek az almába fognyomokat, így a kisded megízleli a gyümölcsöt anélkül, hogy kényszerítve lenne rá, hogy megegye
- Látogassanak el egy „szedd magad” gyümölcsfarmra, és játsszák azt, hogy „egy a kosárba, egy a számba”!
- Neveljenek epret cserépben

#### Egyéb felhasználás, tárolás

- Fagyassza le az epret tasakokban, pár perc alatt felolvad
- Régebbi banánból készítsen sült banánt vagy használja fel muffinhoz
- Reszelje le az almát és a körtét, és fagyassza le
- Aszaljon szilvát

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.