

## Szülői útmutató 7.

### Kisgyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat

#### Miért nem eszi meg a gyermekem a húst vagy halat?

*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 kisgyermekek kevésféle húst vagy halat esznek meg, kis adagokban vagy egyáltalán nem fogyasztják azt.

Tájékozódhat a „Kisgyermekem válogatós” c. füzetből. Bármilyen is az oka, de a kisgyermekek néha igen kevés fajta húst és halat esznek meg, és azokból is keveset, ha egyáltalán megesszik.

*Mi a baj a hússal vagy a hallal?*

Semmi, egyszerűen egyes kisdedeknek hosszabb időbe telik megkedvelni bizonyos ételeket, mint másoknak. Kisdedek másokat, különösen a szülőt utánozva tanulnak, tehát ha ön szereti a húst és halat, és sokfélét eszik, kisgyermek is nagyobb valószínűséggel fogja megenni. Ha a hús és hal nem része a családi étkezéseknek, vagy ha ön nem a gyermekével együtt étkezik, ő nem fogja látni és megtanulni, hogy a hússok és halak ehetőek és finomak.

Azt, hogy mit szeretünk és mit nem, génjeink határozzák meg, és ez a helyzet a hússal és a hallal is. Érzékszerveinktől függ, hogyan fogadunk egy új ételt.

A hús, de különösen a hal állaga olyan, ami egyes embereknél, így a kisdedekben is undort kelthet. Gondoljon erre, amikor olyan húst vagy halat készít, amit szeretné, hogy a kisdéd megkóstoljon.

#### Miért van szükségünk hússra és halra?

A hús és a hal kiváló fehérjeforrás, de tartalmaznak vitaminokat és ásványi anyagokat is, a vörös hús, pl. a marha vagy a bárány vasban a leggazdagabb, amire az agy egészséges fejlődése miatt is van szüksége a kisdednek. A halakban, pl. a lazacban és a makrélában sok az omega-3 zsírsav. Bátorítsa gyermekét, hogy próbáljon ki sokféle húst és halat, egyik sem jobb a másiknál, a kulcsszó a változatosság.

Tájékozódjon a „Kisgyermekem nem kap elég vasat” és a „Kisgyermekem nem kap elég omega-3 zsírsavakat” c. füzetekből.

#### Mennyit?

Húst vagy halat naponta egyszer vagy kétszer adjunk, de hetente legalább kétszer legyen halas étel. Tájékozódjon a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből.

## Mi működik a legjobban és miért?

 Ami segít	Hogyan?
Minden héten eszik a család húst vagy halat?	A kisdedek tapasztalatból tanulnak. A szülői példamutatás van a legnagyobb hatással arra, hogy a kisgyermek megkóstolja-e a húst vagy halat.
Kínál újfajta húst vagy halat a kisdednek, nemcsak azokat, amikről tudja, hogy megeszi?	Ha a kisded sokféle hússal és hallal találkozik, bátrabban próbál ki egy újabbat. Ne olyan húst és halat kínáljon, melyről tudja, hogy a kisded megeszi, mert így korlátozza a kisded elé kerülő választékot. Tegyen az asztalra sokféle húst és halat, mely közül a kisded választhat.
Kéri és rábeszéli a gyermeket, hogy egyen egy kicsit az újféle húsból vagy halból?	Rábeszéléssel az ellenkező hatást éri el. Sokkal fontosabb, hogy a gyerek felfedezze és megízlelje az újféle húst vagy halat, mint hogy megegye az egész adagot. Amikor készen állnak rá, többet is esznek majd belőle. Ha újféle húst vagy halat kínál, próbálja meg más ételekkel együtt adni, melyekről tudja, hogy a gyermek szereti, így nem kell egy teli tányér ismeretlen étellel szembenéznie.
Megjegyzés nélkül elveszi a tányért, ha nem kéri, és egy másik napon ismét megkínálja vele?	A lényeg, hogy újra találkozzon az új étellel. Ne keseredjen el, ha elsőre nem kóstolja meg. Kínálja meg vele ismét egy másik napon, lehet, hogy tízszer is kell próbálkoznia! De megéri. Ha gyakran látja ugyanazt a húst és halat, jobban megkedveli és többet is eszik majd belőle.

\*Cápát, nyársorrú halat és kardhalat ne adjon a kisdednek, mivel ezek nagy mennyiségű higanyt tartalmazhatnak.

## Gyakorlati ötletek a hús és a hal megkedveltetésére

- Készítsünk a húsból vagy a halból rudacskákat Süssenek együtt pizzát és feltétként tegyenek rá húst vagy halat
- Főzzön meg előre némi halat és burgonyapürét, és engedje, hogy a gyerek elkészítse saját mini halrudacskáit
- A grillezett étel gyorsan kész és a kisded kiválaszthatja hozzá a kedvenc zöldségeit
- A halaknak erős szaguk lehet, ezért párolja őket fóliában és használjon inkább filét, ne egész halat
- Adjon mellé olyan mártást, amit a kisded szeret, és ami kissé elveszi a szagot

## Elkészítési javaslatok

- Lassú tűzön és üvegedényben főzzön, így a hús puha lesz
- Jó ötlet a húseleteket jó minőségű darált húsból készíteni, pl. hamburger, bolognai mártás, tört burgonyában sültött vagdalthús
- Segítsen a kisdednek mini hús-golyókat készíteni vegyes darált húsból, kenyérdarabokból és apróra vágott hagymából és répából

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.