



NutriCHEQ

Egészséges Kisdedtáplálási Program

Szülői útmutatók gyűjteménye

Tartalomjegyzék

Szülői útmutató 1.....	4
Hogyan tápláljam kisgyermekemet?	4
Szülői útmutató 2.....	10
Kisgyermekem válogatós	10
Szülői útmutató 3.....	16
Kisgyermekem válogatós – Gyors problémamegoldó kalauz	16
Szülői útmutató 4.....	18
Kisgyermekem válogatós	18
Szülői útmutató 5.....	20
Kisgyermekem nem eszi meg a gyümölcsöt	20
Szülői útmutató 6.....	22
Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget	22
Szülői útmutató 7.....	24
Kisgyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat	24
Szülői útmutató 8.....	26
Kisgyermekem nem issza meg a tejet.....	26
Szülői útmutató 9.....	28
Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet?	28
Szülői útmutató 10.....	31
Kisgyermekemnek szorulása van	31
Szülői útmutató 11.....	33
Kisgyermekem túl keveset eszik	33
Szülői útmutató 12.....	37
Kisgyermekem a korához képest kisebb súlyú.....	37
Szülői útmutató 13.....	40
Kisgyermekem túl sokat eszik.....	40
Szülői útmutató 14.....	44
Kisgyermekem túlsúlyos	44
Szülői útmutató 15.....	47
Lehet, hogy kisgyermekem valamilyen ételre allergiás?	47
Szülői útmutató 16.....	49
Kisgyermekem nem kap elég cinket	49
Szülői útmutató 17.....	51
Kisgyermekem nem kap elég D-vitamint.....	51
Szülői útmutató 18.....	53

Kisgyermekem nem kap elég vasat	53
Szülői útmutató 19.....	55
Kisgyermekem nem kap elegendő mennyiségű omega-3 zsírsavat.....	55
Szülői útmutató 20.	57
Hogyan tervezzünk könnyen egészséges étrendet?.....	57
Szülői útmutató 21.....	59
Mintaétrend és tervezés. Az én ételtérképem	59

Szülői útmutató 1.

Hogyan tápláljam kisgyermekemet?

Hogyan használhatjuk a Szülői útmutatót?

Egy elfoglalt kisgyermekes családban nem könnyű nyugodt időszakot találni, de ha teheti, szánjon rá 20-30 percet, esetleg a délutáni alvás idején vagy az esti elalvás után, hogy elolvassa ezt az útmutatót.

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

Miért olyan fontos az egészséges étrend?

Nem csak az itt és most-ról van szó...

A kisdéd étkezése hatással van növekedésére és fejlődésére, és a későbbiekben is meghatározza egészségét. Fontos, hogy korán kialakuljanak a jó szokások, mert amit a gyermekek életük korai éveiben esznek, előre jelezheti, hogy milyen ételeket fognak a későbbiekben megenni. Ha most cselekszik, segít kialakítani a későbbi jó szokásokat. Az ételek és az étkezések fontosságának elfogadtatása az egyik legfontosabb szülői feladat.

Mi történik, ha kisgyermekem nem táplálkozik egészségesen?

A változatos, jól kiegyensúlyozott étrend hiánya túlsúly kialakulásához vagy alultápláltsághoz vezethet.

A kisdéd szervezetéből hiányozni fognak a megfelelő tápanyagok, és ez kihat az egészségére és a közérzetére is. A túlsúly vagy kövérség nemcsak gyermekkorban okozhat gondot, hanem későbbi életévekben is. A kövér gyerekek hajlamosabbak alulértékelní magukat és gyakoribbak náluk a magatartászavarok is, idősebb korokban pedig nagyobb valószínűséggel alakulnak ki szívproblémák, cukorbetegség vagy stroke (agyi ér katasztrófa). Az alultápláltság pedig kihat a növekedésre és a fejlődésre is.

Mit egyen a kisdéd?

Hallom, amikor azt mondja: 'Nem vagyok jó szakács', 'Nincs időm főzni', 'Nem tudok semmit a helyes táplálkozásról', 'Nincs pénzem divatos ételekre', 'Nem biztos, hogy egészségesen étkezem', 'Honnan tudjam tehát, mit adjak enni a kisgyermekemnek'? Ne aggódjon, a legfontosabb a pozitív hozzáállás, fedezze fel és ismerje meg az ételeket gyermekével együtt. A következő, hogy megismerje az Ételcsoportokat. Ez az egyik legegyszerűbb és legkönnyebb módja annak, hogy biztosítsa a kisdéd (és az egész család) változatos és kiegyensúlyozott étkezését. Mindegyik csoportban más-más tápanyagok vannak, és ha mindegyikből ad a nap folyamán, tudni fogja, hogy gyermeke megkapja, amire szüksége van.

Az alábbi táblázatból megismerheti az ételcsoportokat:

- Gyümölcs és zöldség
- Kenyér, gabonafélék és burgonya
- Hús, hal és más fehérjék

Zsírban és cukorban gazdag ételeket, mint az édes keksz, torta, puding, fagylalt, zsír és olaj, nem szabad gyakran adni. A kisdédek alkalmanként kaphatnak cukorkát és csokoládét, de legjobb, ha ezeket étkezés után kapják, és nem mint nassolnivalót két étkezés között, ez segít csökkenteni a fogszuvasodás kockázatát is.

Az alábbi táblázatból ötleteket meríthet, hogy mikor, milyen ételcsoportok kerüljenek a kisded étrendjébe:

Ételcsoport	Tipp	
<p>Gyümölcs és zöldség</p>	<p>Vitamin-, ásványianyag- és rostforrás.</p> <p>Lehetőség szerint legyen friss, ha ez nem elérhető, akkor fagyasztott, konzerv vagy szárított. Variálja a színeket (zöld – káposzta, brokkoli; sárga és narancssárga – tökfélék, répa, mangó, barack). A citrusfélék (narancs és mandarin), a paradicsom és a paprika jó C-vitamin források és segítik a vas felszívódását más élelmiszerekből.</p>	<p>Adja naponta ötször.</p> <p>Adja minden étkezéskor. Két étkezés között is nagyszerű (répa- és almacsíkok). Tájékozódjon a 'Gyermekem nem eszi meg a gyümölcsöt' és a 'Gyermekem nem eszi meg a zöldségeket' c. füzetekből további segítségért.</p>
<p>Kenyér, gabonafélék, burgonya</p>	<p>Energia-, vitamin-, ásványi anyag- és rostforrás.</p> <p>A legtöbb kisded kedveli ezeket. Próbáljon ki többfélét és variálja a fehér és a teljes kiőrlésű kenyeret, gabonapelyheket és kifőtt tésztát. Az étkezés tartalmazzon burgonyát, lepénykenyeret és kuskuszt.</p>	<p>Adja naponta ötször.</p> <p>Adja minden étkezéskor és néha két étkezés között is. Adjon különböző formájú kifőtt tésztát, főtt burgonyát vagy burgonyapürét, kerülje a burgonya bő olajban történő sütését. Tízóraira/uzsonnára adjon krékert vagy kenyérrudacsákat.</p>
<p>Hús, hal és más fehérjék</p>	<p>Fehérje és más tápanyagok, köztük vas- és cinkforrások.</p> <p>A csirke, pulyka, sertés, marha, bárány és más húсок, és halak (friss vagy konzerv), dió/mogyoró*, tojás és hüvelyesek (pl. bab, lencse, borsó és a belőlük készült ételek, pl. humusz vagy tofu).</p> <p>A halak omega-3 zsírokat is tartalmaznak, ezért hetente legalább egyszer javasolt tengeri halat vagy busát, pisztrángot fogyasztani.</p>	<p>Adja naponta kétszer.</p> <p>Amennyiben gyermeke nem eszik húst vagy halat, tájékozódjon a 'Gyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat' és a 'Gyermekem nem kap elég vasat/cinket/omega-3 zsírsavat' füzetekből a további segítségért.</p>

Tejtermékek és tejalapú Junior italok	Alapvető tápanyagok, A-vitamin és kalciumforrás. Joghurt, krémsajt, sajt, tejalapú Junior ital. Reggelire készítsen belőlük kását, pudingot vagy rizsfelfújtat. Amennyiben ezeket tejalapú Junior italból készíti, forralás nélkül készítse, hogy az értékes tápanyagok ne sérüljenek. Kifőtt tésztára vagy sült burgonyára reszeljen sajtot. Két étkezés között adjon kockasajtot gyümölcscsel.	Adja naponta háromszor. Két éves korig kerülje a tehéntej önálló italként történő adását, helyette választhat életkornak megfelelő tejalapú Junior italt. Tájékozódjon a "Gyermekem nem issza meg a tejet" c. füzetből a további segítségért.	
--	--	--	--

*Ne adjon egész diót/mogyorót a félrenyelés veszélye miatt. Adhatja finomra őrölve.

Mit igyon a kisded?

Kisdedek számára a legjobb ital a víz. Kínáljuk őket hatszor-nyolcszor napjában. Azaz minden étkezéskor, tízórainál/uzsonnánál, plusz még külön is, ha a kisded túl sokat mozog, vagy ha nagyon meleg van. 100-120 ml folyadékot adjunk minden alkalommal. A legjobb, ha a kisded vizet kap, különösen az étkezések között. Kerüljük a szénsavas és az édesített italokat, gyümölcslevet kizárólag étkezésekkor adjunk és figyeljünk oda a megfelelő hígításra, hogy elkerüljük a fogszuvasodást. A koffeintartalmú italok (fekete tea, kávé) kisdedek számára nem javasoltak, mert zavarhatják a vas felszívódását, és ha cukrot is tartalmaznak, elősegítik a fogszuvasodást is.


Mennyit egyen a kisded?

Nincs két egyforma kisded. Egyesek többet esznek, mások kevesebbet, de legtöbbjük napról napra, hétről hétre többé-kevésbé megeszi, amit kínálnak neki. Sok szülő gyakran aggódik amiatt, hogy mennyit adjon enni a gyermekének, de ha figyeljük a kisdedet, nem hibázhatunk. Tájékozódjon a 'Gyermekem túl sokat eszik' vagy 'Gyermekem túl keveset eszik' c. füzetekből.

A füzet végén hasznos útmutatást talál arra nézve, mekkora adagokat adjon a kisdednek, de ne feledje, ne kényszerítse gyermekét, hogy többet egyen, mint amennyit akar, különben az ellenkező hatást éri el. Tájékozódjon a 'Gyermekem válogatós' c. füzetből.

Mit tegyek tehát?

Itt van egy rövid csekklista arról, hogy mire kell figyelni. További segítségért tájékozódjon a 'Menütervezés' c. füzetből.

	Ha ezeket megteszem, biztos lehetek benne, hogy gyermekem megfelelően táplálkozik
	Tegye rutinná a rendszeres főétkezéseket és a köztük adott harapnivalókat – a kisded 3 főétkezésből és a napi alvástól függően (ha még alszik) 2-3 kis étkezésből meg kell, hogy kapja a szükséges energiát és tápanyagokat.
	Minden ételcsoportból válasszon ételeket a kiegyensúlyozott étrend érdekében – a tápanyagok mellett a kisded így magas és alacsony energiatartalmú ételeket is kap a nap folyamán, valamint színes, különböző formájú ételeket, melyek felkeltik az érdeklődését. Ha a kisded vegetáriánus, tájékozódjon a 'Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet' c. füzetből.
	Étkezéskor kínálja gyermekét savanykás és édes fogásokkal is – ezáltal többféle tápanyag is jut a kisded szervezetébe és megnő a valószínűsége, hogy megkapja az összes szükséges tápanyagot. Az egészséges joghurtok (gyümölcsjoghurtok) értékes tápanyagokat tartalmaznak, és nem szabad őket kizárólag jutalomként használni, hogy a kisded megegye a savanykás fogást.
	Kínálja a kisdedet folyadékkal hatszor-nyolcszor napjában – főétkezéskor, harapnivalók után, plusz még külön, ha a kisded nagyon aktív. Kisdedek számára a víz a legjobb ital, különösen a főétkezésekkor és a harapnivalók után.
	Mindig kínálja meg a kisdedet azzal az étellel, amit a család eszik – mivel az ízlésük időről-időre változik. Tartsa tisztelgetben a kisded ízlését, és ha következetesen nem szeret valamit, adjon helyette más ugyanabból az ételcsoportból, de ne feledje ismét megkínálni vele a kisdedet. A közös étkezések segítenek, hogy a kisded megszerezze az új ételeket, mert utánozza a felnőtteket vagy a többi gyereket, akikkel együtt étkezik.

Milyen adagok ajánlottak a kisdedek számára?

Ételcsoportok	Kisdednek ajánlott adag
<p>Kenyér, rizs, burgonya, kifőtt tészta és más keményítő-tartalmú ételek</p> <p>Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízórára/uzsonnára</p> <p>Gyakran válasszon teljes kiőrlésűt</p>	<p>½ –1 szelet teljes kiőrlésű vagy fehér kenyér, muffin, zsömlé vagy palacsinta</p> <p>3–6 púpozott ek. teljes kiőrlésű vagy dúsított, cukrot nem tartalmazó reggeli gabonapehely. Nem kell külön megcukrozni. Elég édes a benne levő aszalt vagy friss gyümölcstől.</p> <p>5–8 ek. gabonapehelyből főzött kása, pl. zabkása 2–5 ek. rizs vagy 1–3 púpozott evőkanál kifőtt tészta</p> <p>½ –1½ tojás méretű burgonya vagy 1–3 ek. burgonyapüré</p> <p>½ –2 db rozskeksz vagy 1–3 kréker</p>

<p>Gyümölcs és zöldség Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára</p>	<p>¼ – ½ alma, narancs, körte vagy banán, 3–10 bogyós gyümölcs vagy szőlő 2–4 ek. nyers, frissen főzött, párolt gyümölcs vagy püré 1–3 ek. nyers vagy főtt zöldség, különösen a sötétzöld, narancssárga vagy sárga színűek</p>
<p>Tejtermékek és tejalapú Junior ital 3 kisded adag naponta</p>	<p>A tehéntej önálló italként történő adása nem javasolt 2 éves korig. Adható naponta kb. 500 ml tejalapú Junior ital. 1 kis bögre (125 ml) kefir vagy joghurt 2–4 ek. reszelt sajt sajt szendvicsben vagy egy darab pizzán 1–2 ek. túró</p>
<p>Hús, hal, tojás, dió/mogyoró* és hüvelyesek 2-3 kisded adag naponta</p>	<p>2–4 ek. darált vagy apróra kockázott sovány hús, hal, baromfi ½ – 1 egész tojás 2–4 ek. borsó, bab, lencse, humusz, egészben vagy püré formájában 1–2 ek. őrölt vagy aprított dió/mogyoró</p>
<p>Magas zsír- és cukortartalmú ételek is italok Csak kis mennyiségben</p>	<p>1 kétszersült vagy 1–2 kis keksz 1 kis szelet torta 1 tk. vaj, majonéz vagy olaj 1 tk. dzsem, méz vagy cukor 3–4 ropi vagy cukorka 1 kis szelet csokoládé</p>

ek. = evőkanál

tk. = teáskanál

*Ne adjon egész diót/mogyorót a félrenyelés veszélye miatt. Adhatja finomra őrölve.

Megjegyzés: Az adagokra vonatkozó javaslatok útmutatásként szolgálnak, és a Little People's Plates „Tíz lépés az egészséges kisdedekért: Jó szokások az egészségért, növekedésért és fejlődésért” c. anyagból származnak. Minden jog fenntartva. <http://www.littlepeoplesplates.co.uk/ten-steps.html>
A kisded adagokkal kapcsolatos ajánlások országonként eltérnek.

Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvassa el a többi NutriCHEQ Szülői útmutatót is!



Segítő kéz



Jegyezze fel a védőnő, illetve a többi egészségügyi szakember elérhetőségét és a látogatások időpontjait, és hogy mit szeretne megkérdezni a kisded étkezésével kapcsolatban.

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

A Szülői útmutatókat a www.elso100nap.hu oldalon találja!

Amennyiben szeretne bővebben tájékozódni a NutriCHEQ Egészséges Kisdedtáplálási Program során felhasznált szakmai irodalmakról, azt az [elso100nap.hu/szakirodalom](http://www.elso100nap.hu/szakirodalom) linken érheti el.

Szülői útmutató 2.

Kisgyermekem válogatós

Gyakran előfordul, hogy a kisdedek valahol 1-3 éves koruk között válogatni kezdenek vagy „problémás evőkké” 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, töltsse 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 kis 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 is, 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.

Szülői útmutató 3.

Kisgyermekem válogatós – Gyors problémamegoldó kalauz

Hogyan nézzünk szembe a napi kihívásokkal, ha a dolgok nem a terv szerint alakulnak!

Mit tegyünk, ha	Legjobb ötletek
Balázs eltolja a tányérját, bár nem evett semmit	<ul style="list-style-type: none"> • Lehet, hogy nem éhes; az étvágy étkezésről étkezésre, napról napra változik • Szó nélkül vegyük el a tányért • Kínáljuk mással, de ne aggódjunk, ha azt sem eszi meg • A következő tervezett étkezésig, tízórai/uzsonna idejéig ne adjunk neki több ételt vagy italt
Balázs nem eszi meg az új vagy ismeretlen ételeket, pl. amiket szeret, de más módon vannak elkészítve	<ul style="list-style-type: none"> • Ellenőrizzük, hogy az új vagy ismeretlen étel nem érintkezik-e más étellel, ha ez probléma a kisgyermek számára • Csak kis adagot tegyünk a tányérjára, olyan ételekkel együtt, amiket szeret • Együk vele együtt az ételt, amit szeretnénk, hogy megegyen, és mutassuk meg neki, hogy ízlik • Ha így se eszi meg, szó nélkül vegyük el előle a tányért • Próbálkozzunk ismét az új étellel pár nap múlva, emlékezzünk rá, hogy, néha többször is meg kell vele kínálni, mielőtt megeszi!
Balázs rohangál a konyhában és nem hajlandó leülni, hogy egyen	<ul style="list-style-type: none"> • Szóljunk neki előre, hogy nemsokára itt az ebéd vagy az uzsonna, várni fogja, amikor megkérjük, hogy üljön asztalhoz • Semmi ne vonja el a figyelmét; kapcsoljuk ki a rádiót vagy a TV-t és tegyük el a játékokat az asztalról, amikor eszik • Ülünk le és együnk vele együtt; mutassuk meg neki, mit szeretnénk tőle • Tudassuk vele, ha jól csinálta, de ne dorgáljuk meg, és ne próbáljuk édességgel „lekenyerezni” • Mosolyogjunk és legyünk pozitívak; próbáljunk meg nem idegeskedni, mert attól elmegy az étvágya, és próbálkozzunk újra és újra!
Balázs üvölt az étkezések idején és annyira elfárad, hogy képtelen enni	<ul style="list-style-type: none"> • Úgy tervezzük meg az étkezéseket, hogy ne legyen nagy szünet köztük; ha nagyon éhes, úgy elfárad, hogy nem tud enni • Győződjünk meg róla, hogy nem túl fáradt-e • Ne dorgáljuk meg, ha nem eszik, és ne kényszerítsük, hogy egyen. Ha az étkezést az idegességgel hozza kapcsolatba, kiborul, mielőtt még hozzákezdenénk. • Ő döntse el, eszik-e vagy megeszik-e mindent, tekintettel arra, hogy nem mindig egyforma az étvágya. • Semmi baj, ha rendetlenséget csinál, vagy az ujjait használja, csupán szeretné megérinteni vagy érezni az ételt, mielőtt a szájába veszi. Hagyjuk, hogy kísérletezzon. • Maradjon nyugodt, figyeljen rá, és próbálja kitalálni, mi zaklatta fel (de módjával, mert a kisdedek szeretnek a figyelem középpontjában lenni – bármilyen figyelemé!) és ne hízelegjen vagy kedveskedjen neki, hogy egyen

Aggódok, hogy több étkezéskor is keveset evett

- Étkezések előtt dolgozzunk ki egy tervet, hogy mit tegyünk, ha nem eszik, vagy nem ül asztalhoz, így felkészültek leszünk, és nem veszítjük el a fejünket.
- Ne feledjük, nem fog éhezni, ha kihagy egy étkezést, vagy keveset evett, az étvágy nem egyforma.
- Kérjen segítséget a családtól vagy gondozóktól, egyezzenek meg, hogyan kezelik a problémát és legyen következetes
- Minden apró lépéssel közelebb kerül a sikerhez, ezért ne tekintse kudarcnak, ha nem minden étkezés sikerül elsőre. A gyermek érezni fogja a változást és azt, hogy felszabadultabbak vagyunk.
- Ha jól fejlődik, megkapja, amire szüksége van
- Ha még mindig aggódik, beszéljen a védőnőjével

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

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 ismételten 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.

Gyermezem 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 linken érheti el.

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 linken érheti el.

Szülői útmutató 6.

Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget

Miért nem eszi meg a gyermekem a zöldséget?

Nem csak az ön gyermeke...

Gyakran előfordul, hogy a kisdedek valahol 1-3 éves koruk között válogatni kezdenek vagy „problémás evők” 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 zöldséget esznek meg, kis adagokban vagy egyáltalán nem fogyasztják azt.

Tájékozódhat a „Kisgyermekem válogatós” c. füzetből.

Mi a baj a zöldséggel?

Semmi, egyszerűen egyes kisdedeknek hosszabb időbe telik megkedvelni bizonyos ételeket, mint másoknak. Kisdedek másokat, különösen a szülőt utánozva tanulnak, tehát ha ön szereti a zöldséget, és sokféle zöldséget eszik, kisgyermeké is nagyobb valószínűséggel fogja megenni. Ha a zöldség nem része a családi étkezéseknek, vagy ha ön nem a gyermekével együtt étkezik, ő nem fogja látni és megtanulni, hogy a zöldség 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 zöldséget készít, melyet szeretné, hogy a kisded megkóstoljon.

Mindnyájan különbözünk egymástól, és génjeink határozzák meg, mit szeretünk és mit nem. A „szuperízérzékenyek” nevezett emberek nem igazán szeretik a keserű zöldségeket, mint pl. a brokkoli és a spenót, de idővel megtaníthatóak rá, hogy szeressék ezeket és más zöldségeket is.

Miért van szükségünk zöldségre?


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

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 zöldségeket, de kisebb lépésekben haladva, sikereket érhet el!

Mi működik a legjobban és miért?

 Ami segít	Hogyan?
Minden nap eszik a család zöldséget?	A kisdetek tapasztalatból tanulnak. A szülői példamutatás van a legnagyobb hatással arra, hogy a kisgyermek megkóstolja-e a zöldséget.
Sokféle zöldséget kínál, és van köztük új zöldség is, amit szeretné, hogy a kisded megkóstoljon?	Ha sokféle zöldséggel találkozik, nagyobb eséllyel próbálja kis az újat is. Ne olyan zöldséget kínáljon, melyről tudja, hogy a kisded megeszi, mert így korlátozza a kisded elé kerülő választékot. Tegyen az asztalra sokféle zöldséget, mely közül a kisded választhat.
Kéri, rábeszéli a gyermeket, hogy egyen egy picit az új zöldségből?	Rábeszéléssel az ellenkező hatást éri el. Sokkal fontosabb, hogy a gyerek felfedezze és megízlelje az új zöldséget, mint hogy megegye az egészet.
Megjegyzés nélkül elveszi a tányért, ha nem kéri, és egy másik napon ismét megkínálja vele?	A lényeg, hogy ismételten találkozzon az új zöldséggel. 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 zöldséget, jobban megkedveli és többet is eszik majd belőle.

Gyakorlati ötletek a zöldség megkedveltetésére

- Válasszunk ízletes, édes fajtákat. A nagy, félérett paradicsomfajták helyett próbálja meg az édes, érett kocktélparadicsomot, adjon sárga és piros színű paprikát nyersen
- Adjon répa-, paprika-, uborka- és zellerszeleteket, mártogatósna. Kínáljon olyan zöldségeket, melyekről tudja, hogy szereti, és újakat is, és döntse el ő, mit eszik és mennyit. Nagyszerű ropogtatnivaló a főétkezések között.
- Versenyezzenek, ki ropogtat a lehangosabban, és ki hagyja ott a legjobb fognyomot, így bátorítva a kisdedet a kóstolásra, de ne kényszerítse, hogy egyen
- Süssük ropogósra a paprikát, cukorborsót, cukkinit, vagy süssünk répát, paszternákot, burgonyát és céklát, úgy, hogy ropogósak és édesek maradjanak
- Gondolkozzunk „szivárvány színekben”! Kínáljunk különböző színeket, hogy felkeltsük az érdeklődését. Beszéljék meg, melyik zöldséget szeretik.
- Kedvenc zöldségeit tegyük a levesbe, a pörköltbe, a tészta- és pizzaszószba.
- Próbáljunk valami egyszerűt természetni – zsását vattacsomón, burgonyát cserépben, majd engedjük, hogy elkészítse vagy megfőzze.
- Vigyük magunkkal vásárolni és hadd válassza ki ő a zöldségeket uzsonnára

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

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 megeszik.

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, kisgyermeké 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 emberekben, így a kisdedekben is undort kelthet. Gondoljon erre, amikor olyan húst vagy halat készít, amit szeretné, hogy a kisdéd megkóstoljon.

Miért van szükségünk húsról 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.

*Cápat, 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 húsgolyókat készíteni vegyes darált húsból, kenyérdarabokból és apróra vágott hagymából és répából

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

Szülői útmutató 8.

Kisgyermekem nem issza meg a tejet

Miért nem issza meg kisgyermekem a tejet?

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 kevés tejet isznak, vagy egyáltalán nem fogyasztják azt.

Mi a baj a tehéntej fogyasztásával?

A tehéntej adása nem javasolt az 1-3 éves korosztály számára, ugyanis vitamin- és ásványianyag-tartalma nem optimális a kisdedeknek. A-, C- és D-vitamin tartalma nagyon alacsony, így nem támogatja kellőképpen az immunrendszer egészséges működését.

Mit adjon tehéntej helyett?

A kisdedek tejalapú táplálására javasolt olyan tejalapú Junior italok adása, melyek szigorú minőségi előírásoknak felelnek meg, átalakított tehéntej tartalmuknál fogva tartalmazzák mindazon vitaminokat és ásványi anyagokat, melyekre a kisdedek fejlődő szervezetének szüksége van.

Miért van szükségünk tejtermékekre?

A tejtermékek (sajt, joghurt, túró) fehérjét, kalciumot, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak. A kisdednek szüksége van kalciumra az egészséges csontok és fogak fejlődése érdekében. Fontos, hogy a kisded megszeresse a tejtermékeket, fogyassza azokat egy egészséges és kiegyensúlyozott étrend részeként, mert kalciumigénye az évek során csak nőni fog.

Mennyi tejalapú táplálékra és tejtermékre van szüksége a kisdednek?

Kínálja a kisdedet naponta kétszer tejtermékkel, például joghurttal, túróval, sajttal vagy tejalapú Junior itallal.

Tájékozódjon a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből.

Mi működik a legjobban és miért?

 Ami segít	Hogyan?
Naponta szerepel a tejalapú táplálék a családi étrendben?	A kisdedek tapasztalatból tanulnak. Az, hogy a kisded látja, hogy a szülők vagy a testvérek tejet isznak vagy tejalapú ételeket esznek, és tejalapú italokat fogyasztanak, hatással lesz arra, hogy elfogadja-e vagy elutasítja-e ezeket.
Más módon is felhasználja a tejalapú Junior italt, nem csak ivásra? Szó nélkül vegye el a bögrét, ha a kisded nem akarja meginni a tejalapú Junior italt, és próbálkozzon egy másik napon	Készítsen belőle kását, pudingot vagy mártásokat, amit kifőtt tésztára lehet önteni. Ezeket főzés nélkül készítse. (A kását kevés vízben főzze meg, és amikor kihűlt, keverje össze a kész Junior itallal.) Ahhoz, hogy a kisded elfogadjon egy ételt vagy italt, fontos, hogy többször kínáljuk vele. Ne keseredjen el, ha elsőre nem issza meg, vagy ha egyszer csak nem akarja többé meginni. Kínálja másnap megint, lehet, hogy sokszor kell próbálkoznia, de megéri!
Használ tejterméket is a kisded étendjében, hogy megkapja a szükséges tápanyagokat?	Használjon sajtot vagy joghurtot. Adjon joghurtból készült pudingot gyümölcscsel a reggeli gabonapehely mellé, vagy fagyassza le, és kínálja fagyalt helyett. Sajtot adhat tízóráira vagy uzsonnára, krékerrel, vagy reszelje az ételre, pl. kifőtt tésztára vagy sajtortára, süssön pizzát a gyerekekkel és szórjon rá reszelt sajtot.
Tejalapú Junior ital helyett ne adjon cukrozott italokat, pl. szörpöt vagy ivólevet	A legjobb ital a kisded számára a tejalapú Junior ital vagy a víz. A cukrozott italok elősegítik a fogszuvasodást, és rendszeres fogyasztásuk extra kalóriát ad a kisdednek, ami elveszi az étvágyát más ételektől

Gyakorlati ötletek a tejalapú Junior italok megkedveltetésére

Igyon a kisdeddel együtt és beszélgessenek arról, milyen más dolgokat lehet még azokból készíteni

Amikor a tejalapú táplálékról beszél, mondjon pozitív dolgokat

Amikor vásárol, engedje, hogy a gyerek válasszon egy új bögrét, amiből a tejalapú Junior italt fogja inni – például olyat, amelyen a kedvenc rajzfilmmfigurája van

Tegyen tejalapú Junior italt egy gyerekkancsóban az asztalra, és engedje meg, hogy a gyermek maga öntsön a gabonapehelyre vagy a poharába, ahogy ön is teszi

Válasszon a gyermeknek olyan gyümölcsöket, amelyeket szeret, és együtt készítsenek belőle gyümölcsturmixot

Készítsenek együtt pudingot vagy krémet (főzés nélkül)

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

Szülői útmutató 9.



Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet?

A kisdedek gyorsan nőnek és fejlődnek, ezért fontos, hogy kiegyensúlyozottan, változatosan táplálkozzanak, megkapják azokat a tápanyagokat, melyekre szervezetüknek szüksége van. Nincs ez másképpen akkor sem, ha a kisgyermeket vegetáriánusként neveljük. A vegetáriánusok nem esznek húst, baromfit, halat, tenger gyümölcseit vagy állati termékeket, melléktermékeket, pl. zselatint; de a tejtermékeket, mint pl. a tejet vagy a tojást megeszik (lacto-ovo vegetáriánus). Ha vegetáriánus ételeket adunk a kisdednek, kizárva az említett alapanyagokat, fontos tápanyagok maradnak ki az étrendjükből, amire gondolni kell; de ha körültekintően tervezzük meg a kisded étrendjét, megkapja a szükséges tápanyagokat, amelyekre a szervezetének szüksége van.

Aggódik-e a vegetáriánus kisded étrendje miatt?

Milyen tápanyagok miatt kell aggódnom?

Fontos, hogy a kisded változatosan étkezzen. Néhány vegetáriánus ételben bizonyos tápanyagok kisebb mennyiségben található meg vagy nehezebben szívódnak fel, mint a húsból vagy a halból, tehát ha nem megfelelően tervezzük meg a kisded étrendjét, egyes alapvető tápanyagokat nem fog megkapni, ilyenek pl. a fehérje, a vas, a B12-vitamin, a D-vitamin, és az omega-3 zsírsavak. Az alábbi táblázat segítségével a kisded biztosan megkapja ezeket az alapvető tápanyagokat.

Tápanyagok	 Vegetáriánus ételek, melyekben megtalálhatók	 Hogyan állítsam össze helyesen a kisded vegetáriánus étrendjét?
Fehérje	Hüvelyesek pl. lencse és bab; szója- és szójatermékek pl. tofu; quinoa; magvak; mogyorófélék és mogyoróvaj* ; tojás; gabonafélék pl. búza (gabonapehely, kenyér vagy kifőtt tészta), rizs és kukorica; tejalapú Junior ital és tejtermékek	A fehérje aminosavakból áll, melyek közül néhányat a kisded szervezete nem képes előállítani (esszenciális aminosavak), ezért az ételből kell azokat megkapnia <ul style="list-style-type: none"> • A nap folyamán adjunk a kisdednek sokféle növényi fehérjét, pl. a szemközt felsoroltak közül, mivel kevés növény tartalmaz önmagában annyiféle esszenciális aminosavat, amennyire a kisdednek szüksége van (a quinoa és a szója a két legjobb) • Ne hagyatkozzon túlságosan a sajtra, mint fehérjeforrásra • Adjon tojást, magvakat és hüvelyeseket naponta 2-3-szor
Vas	Tojás; teljes kiőrlésű gabonapehely; vassal dúsított gabonapehely; aszalt gyümölcs , pl. barack; zöld, leveles zöldségek , pl. kel; bab , pl. szárazbab és lencse; diófélék* és magvak pl. fenyőmag, szezám; teljes kiőrlésű kenyér.	Vegetáriánus forrásból a vas nehezebben szívódik fel <ul style="list-style-type: none"> • Adjunk C-vitamin tartalmú ételeket és italokat. Például gyümölcsöt, úgy mint epret, aszalt barackot vagy narancslevet; zöldséget, pl. brokkolit vagy zöldpaprikát. A C-vitamin megkönnyíti a vas felszívódását az ételből • Minden étkezéskor adjunk gyümölcsöt és zöldséget, ha lehet, naponta 5 alkalommal • További tudnivalóért olvassa el a „Kisgyermekem nem kap elég vasat” c. füzetet • Fontolja meg hozzáadott vasat tartalmazó, tejalapú Junior ital adását

<p>Kalcium</p>	<p>Tejtermékek és tejalapú Junior ital pl. joghurt vagy vegetáriánus oltott sajt; barna és fehér kenyér; szezámag és tahini; mogyorófélék*; aszalt gyümölcs, pl. füge; sötétzöld, leveles zöldségek, pl. brokkoli.</p> <p>Egyes ételek kalciummal dúsítottak, ilyen pl. a gyümölcslé vagy a reggeli gabonapehely</p>	<p>Az egészséges csontozat és fogazat érdekében a kisdednek kalciumra van szüksége</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naponta kétszer adjunk megfelelő adagban tejterméket a kisdednek, vagy kiegészíthetjük tejalapú Junior itallal. • Olvassa el a „Kisgyermekem nem issza meg a tejet” c. füzetet.
<p>D-vitamin</p>	<p>Tojás; reggeli gabonapehely</p> <p>D-vitaminnal dúsított margarin (olvassa el a címke információkat).</p>	<p>A legtöbb D-vitamint a kisded természetes úton, a napfényből kapja, amikor a nyári hónapokban a szabadban tartózkodik</p> <ul style="list-style-type: none"> • A felsorolt ételeket olyan gyakran adja a kisdednek, amilyen gyakran csak lehet. Mivel nagyon kevés vegetáriánus étel tartalmaz D-vitamint, egyedül az ételből nehéz megszerezni a szükséges mennyiséget. • Beszéljen a védőnővel a megfelelő D-vitamin-pótlás érdekében. Az Egészségügyi Minisztérium D-vitamin-pótlást ajánl minden 5 éven aluli kisgyermeknek és csecsemőnek • Olvassa el a „Kisgyermekem nem kap elég D-vitamint” c. füzetet további segítségért
<p>B12-vitamin</p>	<p>Tojás; tejalapú Junior ital; sajt; B12 - vitaminnal dúsított élesztőkivonat, reggeli gabonapehely; B12-vitaminnal dúsított kenyér</p>	<p>A B12-vitamin leginkább állati termékekben fordul elő</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fontos, hogy vegetáriánus gyermeke rendszeresen egye a felsorolt ételeket • Keresse a gabonapelyhek és kenyerek dúsított változatát
<p>Omega-3 zsírsavak</p>	<p>Lenmagolaj; dióolaj; repceolaj; szójaolaj, diófélék*.</p> <p>Kaphatók hozzáadott omega-3 zsírsavakat tartalmazó termékek a piacon</p>	<p>Az omega-3 zsírsavak alapvető zsírsavak, ami azt jelenti, hogy a kisded szervezete nem képes ezeket előállítani, tehát az ételből kell megkapnia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne felejtse el, hogy az itt felsorolt ételeket rendszeresen be kell iktatnia a kisded étrendjébe, hogy elegendő omega-3 zsírsavakat kapjon • További segítségért olvassa el a „Kisgyermekem nem kap elég omega-3 zsírsavakat” c. füzetet
<p>Szelén</p>	<p>Diófélék*, tojás; kenyér</p>	<p>A szelénium segíti az immunrendszer normális működését</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szelénium főleg húsban és halban található, tehát fontos, hogy a kisded rendszeresen más forrásokból jusson hozzá. Ezek a források vannak felsorolva.

**Ne adjon egész diót/mogyorót a kisdednek a félrenyelés veszélye miatt. Mogyoró vagy mogyorót tartalmazó termék adása előtt kérje ki a védőnő tanácsát, ha a kisded vagy a közeli családtagok allergiások.*

Csak ezek a fontos tápanyagok egy vegetáriánus számára?

Nem, valamennyi tápanyag egyformán fontos, miután mindegyik nélkülözhetetlen a jó egészséghez, de az itt felsoroltak körültekintő megfontolást igényelnek a kisded étrendjébe való illesztés miatt. Olvassa el a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzeteket, melyek segítenek egy kiegyensúlyozott étrend összeállításában.

Étrendminta egy vegetáriánus kisgyermek számára

Reggeli	Ebéd	Vacsora
Dúsított reggeli gabonapehely tejalapú gyermekitalal és apróra vágott aszalt gyümölcssel	Bab és zöldséges lasagne fokhagymás kenyérrel Konzerv gyümölcs lében és sodó	Zöldség omlett Gyümölcs joghurt

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

Szülői útmutató 10.

Kisgyermekemnek szorulása van

A szorulás viszonylag gyakori probléma gyermekeknél. Ne ijedjünk meg, ha úgy gondoljuk, kisgyermekünknek szorulása van. A kisdedek székelési szokásai változóak, van, akinél több napig nincs és van, akinél napjában többször is előfordul. A szorulás azt jelenti, hogy a kisded ritkábban ürít székletet. A székletürítés fájdalmat okozhat számára, a fájdalom hatására a gyermek akár több napon keresztül is visszatarthatja székletét. Ez nyugtalanító lehet mind ön, mind a kisded számára. Ha felismeri a problémát a gyermek viselkedésében, kikérheti védőnője és orvosa tanácsát. Vigye magával ezt a Szülői útmutatót és mutassa meg, mit próbáltak ki eddig.

Van néhány egyszerű dolog, amivel segíthet a szorulásos kisdednek. Ezek az étrendjével, életmódjával vannak összefüggésben, biztosítani kell, hogy elegendő rostot egyen, elegendő folyadékot igyon, és viszonylag sokat mozogjon.

Hogy segíthet a leghatékonyabban?

	Ami segít	Hogyan?
	<p>Kap a kisded minden étkezéskor rostban gazdag ételeket?</p>	<p>A rostfogyasztás elősegíti az étel áthaladását a bélrendszeren. Rostban gazdag gyümölcsök: alma, szőlő, szilva, eper, aszalt sárgabarack, és aszalt szilva; zöldségek: paszternák, brokkoli, zöldborsó, édesburgonya, káposzta, paradicsom, uborka, paprika; teljes kiőrlésű gabonatermékek: teljes kiőrlésű kenyér, durumtészta, hántolt rizs, teljes kiőrlésű búza és zabpehely; magvak: szezám, dió, mandula vagy mogyoró; hüvelyesek: lencse, bab, csicseriborsó.</p> <p>A korpa adása nem javasolt kisdedkorban, mivel ez felfúvódást és szelet okozhat, valamint csökkenti a tápanyagok felszívódását.</p> <p>Tájékozódjon a „Kisgyermekem nem eszi meg a gyümölcsöt” és a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. füzetekből.</p>
	<p>Napjában többször kap inni a kisded?</p>	<p>A folyadék lágyítja a székletet.</p> <p>Minden étkezéskor kínálja meg gyermekét folyadékkal. Abban az esetben, ha meleg az idő, vagy gyermeke sokat mozog, még ennél is gyakrabban javasolt a folyadékadás. A folyadék mennyisége 100-120 ml legyen alkalmanként. Legjobb, ha a kisded vizet kap.</p>

Ösztönözni kell a kisdedet, hogy minden nap mozogjon?	<p>Keressen közös szórakoztató tevékenységeket, melyekbe az egész családot be lehet vonni</p> <ul style="list-style-type: none">• Séta, biciklizés• Labdajátékok• Fogócska• Jó időben menjenek ki a játszótérre, esős időben tegyenek fel jó ritmusos zenét és táncolják körbe a nappalit• Úszás <p>Bátorítsa a gyereket, hogy segítsen a házban vagy a kertben, ez is egy jó módja annak, hogy a gyereket mozgásra bírja</p>
Minimális stressz és a konfliktus a WC-használattal kapcsolatban	<p>A rendszeres WC-használat segít, hogy a kisded megfelelő széklet- és vizeletürítési szokásokat alakítson ki.</p> <p>Figyelje a székletürítésre utaló jeleket gyermekénél</p> <p>Ne siettesse a gyermeket – engedje, hogy nagyjából 10 percig nyugodtan üljön a vécén</p> <p>Dicsérjen és bátorítson. Jól működhet a gyermek életkorának megfelelő jutalmazás, pl. matrica</p>

**Ne adjon egész magvakat a gyermeknek, mert félrenyelhet. Magyoró vagy magyorót tartalmazó termék adása előtt kérje ki a védőnő tanácsát, ha a kisded vagy a közeli családtagok allergiások.*

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

Szülői útmutató 11.

Kisgyermekem túl keveset eszik

Egészen meglepő lehet, mekkora adagot képesek a kisdedek megenni egyetlen étkezés alkalmával, vagy hogyan tudnak „üres gyomorral” meglenni, amikor más esetben alig várják a következő étkezést. Vannak napok, amikor sokat esznek, más napokon pedig nem érdekli őket az étel.

Úgy gondolom, hogy gyermekem túl keveset eszik, aggódnom kell-e emiatt?

A kisdedek étvágyát saját energia- és növekedési igényeik befolyásolják. A gyermekek jól tudják szabályozni saját energiabevitelüket, ha megengedik nekik, hogy annyit egyenek, amennyi jólesik nekik. Ne ijedjen meg, ha néhány napig vagy egy ideig úgy tűnik, hogy kisgyermeked keveset eszik. Ez csupán növekedési igényeit, illetve aktivitását tükrözi vissza. Más napokon viszont sokat eszik, és a két dolog kiegyensúlyozza egymást, ha ráhagyja a kisdedre, hogy mennyit egyen.

Természetesen az, hogy mit, mikor és hol esznek, a szülő felelőssége. Amennyiben a kisded egyáltalán nem eszik, vagy túlságosan kevés fajta ételt hajlandó megenni, segítséget kell kérnie a védőnőjétől.

Milyen hatással van a kisdedre, ha keveset eszik?

Ha nem veszünk magunkhoz elég energiát, kalóriát, akkor veszítünk testsúlyunkból, lefogyunk. Ez történik betegség ideje alatt, és abban az esetben is, ha a gyermek nagyon válogat az ételek között. A soványság problémákat okozhat gyermekkorban, mivel kihat a növekedésre és a fejlődésre, de későbbi életünkre is hatással lehet. Ha most cselekszik, segíti, hogy a kisgyermeked megfelelően fejlődjön, és kialakuljanak a későbbi jó szokásai.

Javaslatok

Első lépésként tudja meg, hogy gyermeke étkezési szokásai megfelelnek-e életkori sajátosságainak. Kérjen időpontot védőnőjétől. Ellenőrzik a kisded fejlődését, és megmondják Önnek, gyermeke megfelelően fejlődik-e. Abban az esetben, ha úgy vélik, a gyermek növekedése nem megfelelő, segítenek kideríteni a probléma okát. Amennyiben a probléma azzal kapcsolatos, hogy a gyerek azért eszik keveset, mert válogat az ételek között, hasznos tanácsokkal tudnak segíteni.

Válogatós gyermekek esetében az étkezés stresszes és nehéz időszak, mivel a szülő aggódik és harcol a gyerekekkel, hogy egyen valamit – de ezzel csak ellentétes hatást ér el. A kisded étvágya étkezésről étkezésre, napról napra, hétről hétre változhat, attól függően, hogy mennyit mozog, és mit igényel a szervezete. Fontos, hogy ne kényszerítsük, hogy többet egyenek, mint amennyit kívánnak, mert elveszíthetik azt a képességüket, hogy tudják, mikor elég.



Tájékozódjon a „Gyermekem válogatós” c. füzetből. További hasznos tanácsokat olvashat a „Gyermekem nem issza meg a tejet”, „Gyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat”, „Gyermekem nem kap elég vasat” c. füzetben.

Mi működik a legjobban és miért?

Az alábbiak segítségével biztosíthatja gyermeke számára, hogy megkapja azt a mennyiséget és minőséget, amelyre szervezetének szüksége van az egészséges fejlődéshez.

	Ami segít	Hogyan?
	Van a napi étkezéseknek kialakult szokása?	A kisdedek keveset és gyakran esznek, ezért 3 főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szükségük. Ezzel elkerülhető, hogy nem-tápláló ételeket „majszoljanak”, ami elveszi az étvágyukat.
	Van az ételek között olyan, amit szeret, és olyan is, amit szeretne, hogy megkóstoljon gyermeke?	Azért eszik, hogy ne legyen éhes, nem szabad nyomást gyakorolni rá, hogy megkóstoljon új ételeket. Úgy tervezze meg az étkezéseket, hogy legyen köztük olyan étel, amit a kisded szeret, és olyan is, amit szeretné, ha a kisded megkóstolna – de ne erőltesse az evést. Tájékozódjon a „Menütervezés” c. füzetből. Ha a kisded csak nagyon kevés-féle ételt eszik meg, kínálja ezekkel és adjon neki nagyon kis mennyiséget az új ételből. Egyes gyerekeket nagyon felzaklat, ha az új étel hozzáér a szeretett ételhez, és emiatt mindent visszautasítanak. Tartsa ezt tiszteletben. Szó nélkül vegye el az ételt, ha a gyermek tényleg nem akarja megenni. Próbálkozzon újra és újra – sok idő fog eltelni, mire egyáltalán hajlandó lesz megérinteni vagy megkóstolni az ételt. Egye ugyanazt, mint a kisded, így ő látni fogja, hogy az étel biztonságos és ízletes.
	Engedi, hogy gyermeke döntse el, mennyit eszik?	A kisded tudja legjobban, mennyi ételre van szüksége. A kisded étvágyát saját energia- és növekedési igénye szabja meg, és a gyermek képes szabályozni saját energiabevitelét, ha megengedik neki, hogy annyit egyen, amennyit jónak lát. Ne erőltesse, hogy akarata ellenére megegyen mindent a tányérról. Először adjon neki keveset, és várja meg, hogy kérjen még. Lehet, hogy egy teli tányér láttán elmegy a kedve az evéstől. Ne legyenek különleges elvárásai. A kisded lehet, hogy most kevesebbet eszik, mint ahogy csecsemő korából emlékezett rá; ez azért van, mert már nem nő olyan gyorsan. Ne feledje, ő döntse el, mennyit akar enni.
	Kerüli a túlzott folyadékbevitelt étkezések alkalmával vagy étkezések között?	Napi 500-600 ml tej alapú tápláléknál (Junior ital/tápszer) nagyobb mennyiség elveszi a helyet az értékes tápanyagok elől. Kerülje a szénsavas és édesített italokat, mivel ezek is megtöltik a kisded gyomrát, és fogszuvasodást is okozhatnak. Étkezések alkalmával és étkezések között kapjon a gyerek vizet. Fontos, hogy közvetlenül étkezés előtt ne adjon nagyobb mennyiségű folyadékot gyermekének.

<p>Nyugodt tud maradni az étkezések idején, és meg tudja állni, hogy ne legyen ideges, vagy hogy rábeszéléssel rávegye a gyereket az evésre?</p>	<p>A kisdedek megérik, ha valaki ideges és nyugtalan. Ez kihat az étvágyukra is, kevesebbet esznek és maguk is nyugtalanok lesznek, ha eljön az evésidő. Próbáljon nyugodt maradni, a visszautasított ételt szó nélkül vigye ki, és a következő tervezett étkezésig ne kínálja semmivel a gyermeket. Ha jól tervezte meg az étkezéseket, a következő étkezésig legfeljebb 2-2 ½ óra telik el.</p>
<p>Legyen az egész családnak egészséges étkezési szokása</p>	<p>A kisded öntől és másoktól is tanul. Mutasson példát, és a kisded megtanulja, hogyan kell „szépen” enni, minden ellenkezés nélkül. Tegye a tálát az asztal közepére, hogy mindenki kiszolgálhassa magát. Legyen minden étkezés nyugodt és vidám. Ha a kisded nem eszi meg a zöldséget, kérje a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. Szülői útmutatót.</p>

Lépésenként haladjon előre. Kis változtatásokkal kezdje, ezeket fokozatosan bővítse, így mind önnek, mind a kisdednek lesz ideje hozzászokni az új dolgokhoz. Ne feledje el bevonni az egész családot és mindenkit, aki a kisdedet gondozza, pl. bölcsőde, óvoda, nagyszülők.

Kisgyermekem nem gyarapszik megfelelően, aggódnom kell emiatt?

A kisdedek növekedési ritmusa eltérő lehet, néhányan lassabban gyarapodnak (alacsonyabb értékeket érnek el a percentil görbén). Abban az esetben, ha a kisgyermek súlya 3rd percentil vonal mentén vagy az alatt helyezkedik el, esetleg súlya ingadozik, lehetséges, hogy a védőnő további vizsgálatot javasol, hogy kizárjon minden, a kisded növekedését befolyásoló rejtett problémát.

Ha még azután is aggódik, hogy kipróbálta az „Ami segít” c. részt, beszéljen védőnőjével, gyermekorvossal. Vigye magával ezt a füzetet és mutassa meg, hogy mit próbáltak ki eddig.

Ajánlott napi étrend kisdedek számára

Az öt ételcsoport	Kisdednek ajánlott adag
<p>Kenyér, rizs, burgonya, főtt tészta és más keményítő-tartalmú ételek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára • Gyakran válasszon teljes kiőrlésűt 	<p>½ –1 szelet teljes kiőrlésű vagy fehér kenyér, muffin, zsömlé vagy palacsinta 3–6 púpozott ek. teljes kiőrlésű vagy dúsított, cukrot nem tartalmazó reggeli gabonapehely. Nem kell külön megcukrozni, kellően édes a benne levő aszalt vagy friss gyümölcstől. 5–8 ek. gabonapehelyből főzött kása, pl. zabkása 2–5 ek. rizs vagy 1–3 púpozott evőkanál főtt tészta ½ –1½ tojás méretű burgonya vagy 1–3 ek. burgonyapüré ½ –2 rozskeksz vagy 1–3 kréker</p>
<p>Gyümölcs és zöldség</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára 	<p>¼ – ½ alma, narancs, körte vagy banán 3–10 piros bogyós gyümölcs vagy szőlő 2–4 ek. nyers, frissen főzött, párolt gyümölcs vagy püré 1–3 ek. nyers vagy főtt zöldség, különösen a sötétzöld, narancssárga vagy sárga színűek</p>
<p>Tejtermékek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 kisebb adag naponta 	<p>Adható naponta kb. 500 ml tejalapú Junior ital 1 kis bögre (125 ml) joghurt vagy kefir 2–4 ek. reszelt sajt sajt szendvicsben vagy egy darab pizzán 1-2 ek. túró</p>
<p>Hús, hal, tojás, dió/mogyoró és hüvelyesek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2–3 kisebb adag naponta 	<p>2–4 ek. darált vagy apróra kockázott sovány hús, hal, baromfi ½ – 1 egész tojás 2–4 ek. borsó, bab, lencse, humusz 1–2 ek. őrölt vagy aprított dió/mogyoró*</p>
<p>Magas zsír- és cukortartalmú ételek és italok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Csak kis mennyiségben 	<p>1 kétszersült vagy 1–2 kis keksz 1 kis szelet torta 1 tk. vaj, majonéz vagy olaj 1 tk. dzsem, méz vagy cukor 1 kis szelet csokoládé</p>

ek. = evőkanál
tk. = teáskanál

*Ne adjon egész diót/mogyorót a félrenyelés veszélye miatt. Adhatja finomra őrölve.

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

Szülői útmutató 12.

Kisgyermekem a korához képest kisebb súlyú

Tudjuk, hogy minden gyermek különböző, de honnan lehet tudni, mikor kell aggódni a kisdéd miatt?

Kell-e aggódnom?

Egyes kisdedek nagyobbak, mások kisebbek kortársaiknál. Néhányan lassabban gyarapodnak, ez teljesen normális és egészséges a kisdéd számára. Ha a kisdéd súlya a 3rd percentil vonalon vagy az alatt van, vagy ha átlépte a legmagasabb értéket a görbén, vagy ha ingadozik, lehet, hogy a házi orvos vagy a védőnő további vizsgálatokat kér, hogy kizárjon minden, a kisdéd növekedését befolyásoló rejtett problémát.

Ezt az Útmutatót a védőnő küldte Önnek és már tudja, hogy gyermeke súlygyarapodása nem megfelelő. Akár így, akár úgy, ön már megtette az első lépést annak érdekében, hogy elősegítse gyermeke normális fejlődését.

Miért sovány a gyermekem?

Mindnyájan mások vagyunk, más az alakunk, mások a méreteink; csak nézzen körbe a játszótéren vagy az áruházban, láthat nyúlánk és aprótermetű, vézna és kövér gyerekeket. A kisdéd sokszor a szülők kicsinyített mása! Amit lát, az a természet és a táplálkozás elegye. A gének önmagukban nem felelősek mindenért. A családi szokások, hogy mit adunk enni a gyermeknek és hogyan reagálunk a családon belüli történésekre, szintén fontosak. Ha nem eszünk vagy iszunk eleget, ha nem viszünk be elég tápanyagot, akkor lefogyunk – ez történik betegségek után, vagy ha valaki nagyon válogatós.

Miért fontos ez?

A soványság problémákat okozhat gyermekkorban, mivel kihat a növekedésre és a fejlődésre, de későbbi életünkre is kihatással van. Ha most cselekszik, segíti, hogy a kisdéd jól fejlődjön és kialakuljanak a későbbi jó szokások.

Mit tehetek?

Első lépésként tudja meg, hogy gyermeke a várakozásoknak megfelelően fejlődik-e, és hogy súlya megfelelő-e életkorának. Kérjen időpontot védőnőjétől. Tőle megtudhatja, hogy minden rendben van-e vagy kell-e valamit tenni. Ha ő úgy gondolja, hogy a gyermek súlya aggodalomra ad okot, segít kideríteni a probléma okát.

Ha a probléma azzal kapcsolatos, hogy a gyerek azért nem eszik eleget, mert válogat, adhat némi segítséget. Válogatós gyermekek esetében az étkezés stresszes és nehéz időszak, mivel a szülő aggódik és harcol a gyerekkel, hogy egyen valamit – de ezzel csak ellentétes hatást ér el. A kisdéd étvágya étkezésről étkezésre, napról napra, hétről hétre változik, attól függően, hogy mennyit mozog és mit igényel a szervezete. Fontos, hogy ne kényszerítsük, hogy többet egyenek, mint amennyit kívánnak, mert elveszíthetik azt a képességüket, hogy tudják, mikor elég.

Kezdetnek próbálja ki az alábbi ötleteket.

Tájékozódjon a „Gyermeke válogatós” című, illetve a sorozat egyéb füzetéből, melyek egyes ételekre és tápanyagokra fókuszálnak, pl. „Gyermeke nem issza meg a tejet”, „Gyermeke nem eszi meg a húst vagy a halat”, „Gyermeke nem kap elég vasat”, vagy bizonyos problémákkal foglalkoznak, pl. „Gyermeke szorulása van”. Mindegyik füzetben számos ötlet van arról, hogy mit próbáljon ki, és ugyanazok a központi témák szerepelnek bennük, mely révén biztosítják az információk következetességét.

Mi működik a legjobban és miért?

	Ami segít	Hogyan?
	Van önöknél kialakult szokása a rendszeres étkezéseknek és a tízórai/ uzsonna időnek?	A kisdedek keveset és sokszor esznek, ezért 3 főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szükségük. Ezzel elkerülhető, hogy nem-tápláló ételeket „majszoljanak”, amelyek elveszik az étvágyukat.
	Engedi, hogy gyermeke döntse el, mennyit eszik?	A kisded tudja legjobban, mennyi ételre van szüksége. A kisdedek étvágyát saját energia- és növekedési igényük szabja meg, és a gyermek rendszerint igen jól képes szabályozni saját energiabevitelét, ha megengedik neki, hogy annyit egyen, amennyit akar. Ne unszolja, hogy akarata ellenére megegyen mindent a tányérról. Először adjon neki keveset, és várja meg, hogy kérjen még. Lehet, hogy egy teli tányér láttán elmegy a kedve az evéstől. Ne feledje, ő döntse el, mennyit akar enni.
	Kerüli a túlzott tejalapú táplálék vagy folyadékbevitelt étkezésekkor vagy étkezések között?	A túl sok tejalapú táplálék megtölti a kisded gyomrát. Napi 500-600 ml tejalapú Junior italnál több mennyiség elveszi a helyét más ételnek, melyre a kisdednek az energia és más tápanyagok miatt szüksége van. Kerülje a szénsavas és édesített italokat, mivel ezek is megtöltik a kisded gyomrát és fogszuvasodást is okozhatnak. Étkezésekkor és étkezések között kapjon a gyerek vizet vagy tejalapú italt, de ügyeljen, hogy közvetlenül étkezés előtt ne adjon neki nagy pohár folyadékot.
	Nyugodt tud maradni az étkezések idején, és el tudja kerülni, hogy hízelgéssel vagy rábeszéléssel rávegye a gyereket az evésre?	A kisdedek megérik az idegességet és nyugtalanságot. Ez kihat az étvágyukra is, kevesebbet esznek és maguk is nyugtalanok lesznek, ha eljön az étkezés ideje. Próbáljon nyugodt maradni, a visszautasított ételt szó nélkül vigye ki és a következő tervezett étkezésig ne kínálja semmivel a gyermeket. Úgy tervezze az ételeket, hogy legyen köztük olyan, amit a gyermeke szeret, és olyan is, amit szeretné, ha a gyermek megkóstolna – de ne unszolja, hogy egye meg. Olvassa el a „Menütervezés” c. füzetet további segítségért.
	Legyenek az egész családnak egészséges étkezési szokásai	A kisded öntől és másoktól tanul. Mutasson példát, és a kisded megtanulja, hogyan kell jól enni, minden gond nélkül. Üljön le a család együtt étkezni és mindenki ugyanazt egye. Készíthet a gyermeknek akármilyen egészséges, jól kiegyensúlyozott ételt, hiába, ha önök mást esznek, ő is abból kér majd. Tegye a tálát az asztal közepére, hogy mindenki kiszolgálhassa magát; meg fogja tanulni, mennyit egyen. Legyen minden étkezés nyugodt és vidám. Ha a kisded nem eszi meg a zöldséget, kérje a Szülői útmutató „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. füzetet.

Gyakorlati ötletek a tejalapú Junior italok megkedveltetésére

- Igyon a kisdettel együtt és beszélgessenek arról, milyen más dolgokat lehet még azokból készíteni
- Amikor a tejalapú táplálékról beszél, mondjon pozitív dolgokat
- Amikor vásárol, engedje, hogy a gyerek válasszon egy új bögrét, amiből a tejalapú Junior italt fogja inni – például olyat, amelyen a kedvenc rajzfilmfigurája van
- Tegyen tejalapú Junior italt egy gyerekkancsóban az asztalra, és engedje meg, hogy a gyermek maga öntsön a gabonapehelyre vagy a poharába, ahogy ön is teszi
- Válasszon a gyermeknek olyan gyümölcsöket, amelyeket szeret, és együtt készítsenek belőle gyümölcsturmixot
- Készítsenek együtt pudingot vagy krémet (főzés nélkül)

Ha még ez után is aggódik, hogy kipróbálta az „Ami segít” c. részt, konzultáljon védőnőjével. Legjobb, ha magával viszi ezt a Szülői útmutatót, és megmutatja, mit próbáltak ki.

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

Szülői útmutató 13.

Kisgyermekem túl sokat eszik

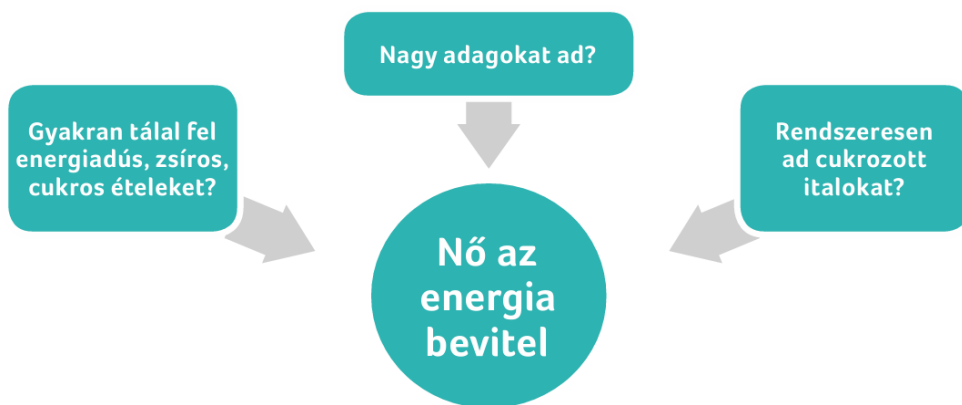
Egészen meglepő, mennyit bírnak a kisdedek megenni egyetlen étkezéskor, különösen ha tudjuk, hogy gyomruk akkora, mint összeszorított öklük. Vannak napok, amikor csak esznek és esznek, máskor meg nem érdekli őket az étel. Mikor kell aggódni?

Úgy gondolom, hogy gyermekem túl sokat eszik, aggódnom kell emiatt?

A kisdedek étvágyát saját energia- és növekedési igényük szabja meg. A gyermekek jól tudják szabályozni saját energiabevitelüket, ha megengedik nekik, hogy annyit egyenek, amennyi jólesik. Ne ijedjen meg, ha néhány napig vagy egy ideig úgy tűnik, hogy nagy mennyiségeket esznek. Ez csupán növekedési igényeiket, illetve aktivitásszintjüket tükrözi. Máskor meg keveset esznek, és a két dolog kiegyensúlyozza egymást, ha ráhagyja a kisdedre, hogy mennyit egyen. Természetesen az, hogy mit, mikor és hol esznek, az ön felelőssége.

Számít, hogy ha kisgyermekem túl sokat eszik?

Ha több energiát vagy kalóriát viszünk be, mint amennyit felhasználunk, meghízunk. Az energiában gazdag (sok zsírt és cukrot tartalmazó) ételek és italok túlzott fogyasztása megnöveli az energiabevitelt. Pillantson az alábbi ábrára és gondolja végig a családi étkezéseket. Ha kitöltötte a NutriCHEQ kérdőívet, már bizonyára találkozott ezekkel az kérdésekkel. Ha a válasz egy vagy több kérdésre igen, ez esetben kisgyermeké túl sok energiát vagy kalóriát kap. De vigyázzon, mert egyes ételek tiltásával az ellentétes hatást éri el, ezek kívánatosabbá válnak. Miként érhető el tehát a helyes egyensúly? Olvasson tovább és megtudja, mi működik a legjobban és miért.



A legfontosabb tudnivalók:

- Kisgyermeké tudja, mikor éhes, és tudja, hogy mikor lakik jól, tehát **ő maga** döntse el, **mennyit eszik és iszik**
- Tudja, hogy gyermekének 3 rendszeres főétkezésre és 2-3 alkalommal egészséges „harapnivalóra” van szüksége naponta, tehát ön döntse el, **mit és mikor eszik** a gyermek
- Gyermeké öntől és a család többi tagjától tanul, tehát mindannyian fogyasszák ugyanazokat az egészséges, tápláló ételeket.

Mi működik a legjobban és miért?

Az alábbiak segítségével biztosíthatja, hogy „amit” és „amikor” a kisded eszik, azzal és akkor megkapja azt a mennyiséget, amelytől megfelelően fejlődik és egészséges marad. Segítségképpen a füzet végén feltüntettük az irányadó adagmennyiségeket, de ne feledje, a kisded tudja legjobban, mennyit kell ennie, tehát engedje, hogy ő irányítson.

	Ami segít	Hogyan?
	Engedi, hogy gyermeke döntse el, mennyit eszik?	<p>A kisded tudja legjobban, mennyi ételre van szüksége. Engedje, hogy ő döntse el, mennyit eszik. Ahelyett, hogy egy jól megrakott tányért tennénk elé, kezdetben adjunk neki keveset, és várjuk meg, hogy kérjen még. Ne korlátozza az étel mennyiségét, és ha még kér, az teljesen rendben van. Ez ellentmondásnak tűnhet, de a kisded étvágya napról napra, étkezésről étkezésre változik, és mindig annyit eszik, amennyire szüksége van.</p> <p><i>Ne feledje, ő döntse el, mennyit akar enni.</i></p>
	Nem az étkezések között, hanem az étkezés részeként ad zsírban és cukorban gazdag ételeket?	<p>Az étel tiltásával ellentétes hatást érhetünk el. A tiltott étel kívánatosabbá válik, és a kisded túleheti magát, ha hozzájut ilyen ételhez. Könnyű túl sokat enni az édes ételekből, mivel már születésünktől fogva bennünk van az édes ízek szeretete. Desszertnek inkább adjunk fagyaltot, vagy csokoládészószot gyümölcscsel. Időről időre adjunk sütőben sült burgonyát a halhoz és a zöldséghez, vagy tegyünk valami ropogósat a tányérjára, a szendvics és a ropogós zöldségrudacsok mellé. Ha tudni szeretné, hogyan tervezzon kiegyensúlyozott, tápláló ételeket és harapnivalókat, kérje a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. Szülői útmutatókat további ötletekért.</p> <p><i>Ne feledje, ön dönti el, mit és mikor ad.</i></p>
	Cukrozott italok helyett inkább vizet ad inni?	<p>A magas cukortartalmú italok növelik az energiabevitelt, de nincs bennük tápanyag. Tekintse a cukrozott italokat „felnőtt” itálnak és korlátozza fogyasztásukat, de ne legyen belőlük „tiltott ital”. Étkezésekkor mindig adjon vizet. Töltse meg a poharát, de ne fűzzön hozzá megjegyzést. Ha úgy tesz, mintha különlegesség volna, a kisded figyel rá, és annál inkább kívánni fogja. Érezze a kisded úgy, hogy „ha akarom, elveszem, ha akarom, otthagynom”.</p>
	A jó viselkedést nem étellel, hanem más módon jutalmazza?	<p>A jutalomként adott étel – különösen az édes és zsíros falatok – még különlegesebbnek tűnnek. Ne jutalmazzuk a kisdedet ilyen ételkkel, amiért megevett más ételeket, pl. a zöldséget vagy a gyümölcsöt. Más módon mutassuk ki örömmünket, hogy a kisded megtette, amit kértünk tőle; olvassanak együtt mesét, játsszák a kedvenc játékát, menjenek hintázni vagy hívják fel a nagyszülőket. A mozgás jót tesz, tehát válasszunk olyan tevékenységet, ahol sokat mozoghatnak.</p>

Az egész család egészségesen étkezik?	A kisded öntől és másoktól is tanul. Mutasson példát, és a kisded megtanulja, hogyan kell szépen enni. Üljön a család együtt asztalhoz és mindnyájan egyék ugyanazt! Nincs értelme egészséges, jól kiegyensúlyozott ételt főzni a kisdednek, ha a család mást eszik; ő is azt akarja majd, amit a többiek. Tegye a tálát az asztal közepére, hogy mindenki kiszolgálhassa magát; meg fogja tanulni, hogy a szükséges mennyiséget vegye ki. Legyen minden étkezés nyugodt és vidám. Ha a kisded nem eszi meg a zöldséget, kérje a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. Szülői útmutatót.
Van a napi étkezések kialakult rutinja?	A kisdedek keveset és gyakran esznek, ezért 3 főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szükségük. Ha megvonja a tízórait/uzsonnát, mert aggódik, hogy a gyerek túl sokat eszik, ellentétes hatást ér el. A rendszeres étkezésekkel elkerülhető, hogy a kisded nagyon megéhezzon az előző étkezés óta eltelt túl hosszú idő miatt, vagy ne legyen éhes, mert közben „majszolt” ezt-azt. Az egészséges, tápláló harapnivalókkal kapcsolatos ötletekért kérje a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” c. Szülői útmutatót. <i>Ne feledje, ön dönti el, mit és mikor ad.</i>

Lépésenként haladjon előre, kis változtatásokkal kezdje, ezeket fokozatosan bővítse, így mind önnek, mind a kisdednek lesz ideje hozzászokni az új dolgokhoz. Ne felejtse el bevonni az egész családot és bárkit, aki a kisdedet gondozza, pl. bölcsőde, óvoda, nagyszülők.

Kisgyermekem túl nagy súlyú, aggódnom kell emiatt?

Egyes gyermekek természetesen nagyobbak társaiknál, és súlyuk a növekedési görbe legmagasabb vonalát követi. Ez kisdedeknél teljesen normális és egészséges dolog. De ha a kisded súlya a legfelső vonalon vagy afölött van, itt az idő egészségügyi szakember segítségét kérni. Kérje a „Kisgyermekem túlsúlyos” c. füzetet.

Irányadó adagméretek kisdedek számára

Az öt ételcsoport	Kisdednek ajánlott adag
<p>Kenyér, rizs, burgonya, főtt tészta és más keményítő-tartalmú ételek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára • Gyakran válasszon teljes kiőrlésűt 	<p>½ –1 szelet teljes kiőrlésű vagy fehér kenyér, muffin, zsömlé vagy palacsinta 3–6 púpozott ek. teljes kiőrlésű vagy dúsított, cukrot nem tartalmazó reggeli gabonapehely. Nem kell külön megcukrozni, kellően édes a benne levő aszalt vagy friss gyümölcsstől. 5–8 ek. gabonapehelyből főzött kása, pl. zabkása 2–5 ek. rizs vagy 1–3 púpozott evőkanál főtt tészta ½ –1½ tojás méretű burgonya vagy 1–3 ek. burgonya püré ½ –2 rozskeksz vagy 1–3 kréker</p>
<p>Gyümölcs és zöldség</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára 	<p>¼ – ½ alma, narancs, körte vagy banán 3–10 piros bogyós gyümölcs vagy szőlő 2–4 ek. nyers, frissen főzött, párolt gyümölcs vagy püré 1–3 ek. nyers vagy főtt zöldség, különösen a sötétzöld, narancssárga vagy sárga színűek</p>
<p>Tejtermékek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 kisebb adag naponta 	<p>Adható naponta kb. 500 ml tejalapú Junior ital</p> <p>1 kis bögre (125 ml) joghurt vagy kefir 2–4 ek. reszelt sajt Sajt szendvicsben vagy egy darab pizzán 1-2 ek. túró</p>
<p>Hús, hal, tojás, dió/mogyoró és hüvelyesek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 kisebb adag naponta 	<p>2–4 ek. darált vagy apróra kockázott sovány hús, hal, baromfi ½ – 1 egész tojás 2–4 ek. borsó, bab, lencse, humusz, egészben vagy püré formájában 1–2 ek. őrölt vagy aprított dió/mogyoró*</p>
<p>Magas zsír- és cukortartalmú ételek és italok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Csak kis mennyiségben 	<p>1 kétszersült vagy 1–2 kis keksz 1 kis szelet torta 1 tk. vaj, majonéz vagy olaj 1 tk. dzsem, méz vagy cukor 3-4 ropi vagy cukorka 1 kis szelet csokoládé</p>

ek. = evőkanál
tk. = teáskanál

*Ne adjon egész diót/mogyorót a félrenyelés veszélye miatt. Adhatja finomra őrölve.

Megjegyzés: Az útmutató csak illusztrációs célokat szolgál és a Little People's Plates „Tíz lépés az egészséges kisdedekért: Jó szokások az egészségért, növekedésért és fejlődésért” c. anyagból származik. Minden jog fenntartva. <http://www.littlepeoplesplates.co.uk/ten-steps.html>

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

Szülői útmutató 14.

Kisgyermekem túlsúlyos

A kisdedek „egyre nagyobbak”, a gyermekek körében egyre gyakoribb a túlsúlyosság és kövérség. A hírekben, az újságokban és a tv-ben nincs hiány sokkoló történetekből, sem jótanácsokból. De honnan tudjuk, kell-e aggódnunk a saját gyermekünk miatt?

Kell-e aggódnom?

Egyes gyermekek természetesen nagyobbak társaiknál és súlyuk a növekedési görbe (percentilis táblázat) legmagasabb vonalát követi. Kisdedeknél ez teljesen normális és egészséges dolog. De ha a kisded súlya a legfelső vonal fölött van (90 percentil) vagy felfele tart, kérje védőnője tanácsát.

Miért túlsúlyos a gyermekem?

Más alkattal rendelkezünk, nézzen csak körbe a játszótéren vagy az áruházban, láthat magas és apró termetű, vézna és kövér gyerekeket. Amit lát, az a természet és a táplálkozás együttes eredménye. A gének önmagukban nem felelősek mindenért. A családi szokások, hogy mit adunk enni a gyermeknek és hogyan reagálunk a családon belüli történésekre, szintén fontosak. Ha több kalóriát vagy tápanyagot fogyasztunk, mint amennyit elhasználunk, túlsúlyosak lehetünk és meghízhatunk.

Miért fontos ez?

A kövérség vagy elhízás problémákat okozhat gyermekkorban, de későbbi életünkre is hatással lehet. A kövér gyerekek hajlamosabbak alulértékelnéni magukat és gyakoribbak náluk a magatartászavarok is, idősebb korban pedig nagyobb valószínűséggel lesznek szívproblémáik, alakul ki náluk II. típusú cukorbetegség (diabetes). *Ha most cselekszik, segíti, hogy kialakuljanak a későbbi jó szokások.*

Javaslatok a változtatásra

Örömmel fogja hallani, hogy a kisgyermek nem kell diétára vagy fogyókúrára fognia. Annyit kell csak tennie, hogy rendszeresen adjon neki egészséges ételeket, engedje meg, hogy kielégítse az étvágyát anélkül, hogy megvonná tőle az ételt, és mutasson példát.

Pillantson az alábbi „mérlegre”.

Ismerős valamelyik? Erőfeszítéseivel valószínűleg annak az ellenkezőjét éri el, mint amit akart!

Azzal, hogy bizonyos ételeket megtilt, vagy jutalomként használ (például magas zsír- és cukortartalmú ételeket, mint pl. a ropogtatnivalók, az édesség és a cukrozott italok), még inkább kívánatosabbá teszi azokat, és amikor a kisded hozzájut ezekhez, túl sokat fog enni belőlük.




Másrészt, ha megengedi, hogy amikor csak akar, ilyen ételeket egyen, és nincs rendszeres főétkezés tízórai/uzsonna, a kisded nem-tápláló ételekkel fogja megtölteni a gyomrát, és nem marad hely a tápanyagokban gazdag étel számára. Miként érhető el tehát a helyes egyensúly?

A legfontosabb tudnivalók:

- Kisgyermek tudja, mikor éhes, és tudja, hogy mikor lakik jól, tehát ő maga döntse el, mennyit eszik és iszik
- Tudja, hogy gyermekének 3 rendszeres főétkezésre és 2-3 alkalommal egészséges harapnivalóra van szüksége naponta, tehát ön döntse el, mit és mikor eszik a gyermek
- Gyermek öntől és a család többi tagjától tanul, tehát mindannyian fogyasszák ugyanazokat az egészséges, tápláló ételeket

Mi segíthet a legjobban és miért?

 Ami segít	Hogyan?
Van a napi étkezéseknek kialakult szokása?	A kisdedek keveset és gyakran esznek, ezért 3 főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szükségük. Ha megvonja a tízórait/uzsonnát, mert aggódik, hogy a gyerek túl sokat eszik, ellentétes hatást ér el. A rendszeres étkezésekkel elkerülhető, hogy a kisded nagyon megéhezzen az előző étkezés óta eltelt túl hosszú idő miatt, vagy ne legyen éhes, mert közben „majsolt” ezt-azt. Az egészséges, tápláló ételekkel kapcsolatos ötletekért kérje a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” c. Szülői útmutatót. <i>Ne feledje, ön dönti el, mit és mikor ad.</i>
Engedi, hogy gyermeke döntse el, mennyit eszik?	A kisded tudja legjobban, mennyi ételre van szüksége. A kisdedek étvágyát saját energia és növekedési igényük szabja meg, és a gyermek rendszerint igen jól képes szabályozni saját energia bevitelét, ha megengedik neki, hogy annyit egyen, amennyi jólesik. Ne erőltesse, hogy megegyen mindent, ha nem akarja, és ne korlátozza az étel mennyiségét. A kisded étvágya napról-napra, étkezésről-étkezésre változik. <i>Emlékezzen rá, ő döntse el, mennyit akar enni.</i>
Nem csak az étkezések között, hanem az étkezések részeként is ad zsírban és cukorban gazdag ételeket?	Az étel tiltásával ellentétes hatást érhetünk el. A tiltott étel kívánatosabbá válik, és a kisded túleheti magát, ha hozzájut ilyen ételhez. Könnyű túl sokat enni az édes ételekből, mivel már születésünktől fogva bennünk van az édes ízek szeretete. Desszertnek inkább adjunk fagylaltot vagy csokoládészószot gyümölcscsel. Időről időre adjunk sütőben sült burgonyát a halhoz és a zöldséghez, vagy tegyünk valami ropogósat a tányérjára, a szendvics és a zöldséggrudacsok mellé.
A jó viselkedést nem étellel, hanem más módon jutalmazza?	A jutalomként adott étel – különösen az édes és zsíros étel – még különlegesebbnek tűnnek. Más módon mutassuk ki örömmünket afelett, hogy a kisded megtette, amit kértünk tőle; olvassanak együtt mesét, játsszák a kedvenc játékát, menjenek hintázni vagy hívják fel a nagyit. A mozgás jót tesz, tehát válasszunk olyan tevékenységet, ahol sokat mozoghatnak.

Az egész család egészségesen étkezik?	A kisded öntől és másoktól is tanul. Mutasson példát, és a kisded megtanulja, hogyan kell szépen enni, minden ellenkezés nélkül. Üljön a család együtt asztalhoz és mindnyájan egyék ugyanazt! Hiába főz egészséges, jól kiegyensúlyozott ételt a kisdednek, ha a család többi tagja mást eszik; ő is azt akarja majd, amit a többiek. Tegye a tálát az asztal közepére, hogy mindenki kiszolgálhassa magát; meg fogja tanulni, hogy a szükséges mennyiséget vegye ki. Legyen minden étkezés nyugodt és vidám. Ha a kisded nem eszi meg a zöldséget, kérje a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. Szülői útmutatót.
---------------------------------------	---

Életmóddal kapcsolatos tanácsok

Emlékezzen rá, ha több energiát és kalóriát visz be, mint amennyit szervezete felhasznál, túlsúlyos lehet. Tehát igyekezzen aktivizálni az egész családot és keresse a lehetőségét, hogy a kisded többet mozogjon, aktívabb legyen:

- Sétáljanak vagy biciklizzenek a bölcsődéig, óvodáig.
- Fogócskázzanak vagy labdázzanak!
- Esős napokon építsenek odabenn akadálypályát párnákból, paplanokból, a szennyestartóból! Ugrándozzanak körbe.
- Bátorítsa a gyereket, hogy segítsen a ház körül; élvezni fogják, ha utánozhatják a szülőt, amint a házimunkát végzi, és ezáltal rászokhatnak arra is, hogy segítsenek!

Ha még azután is aggódik, hogy kipróbálta az „Ami segít” c. részt, beszéljen védőnőjével. Vigye magával ezt a füzetet és mutassa meg, hogy mit próbáltak ki eddig.

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

Szülői útmutató 15.

Lehet, hogy kisgyermekem valamilyen ételre allergiás?

Ha úgy gondolja, hogy gyermeke valamilyen ételre allergiás, az első dolog, hogy beszéljen védőnőjével. Az étellel szemben különféle nemkívánatos hatások léphetnek fel, ételallergia vagy étel-összeférhetlenség, amit eseteként túlérzékenységnek is hívunk. A tünetek leggyakrabban a bőrön, a bélrendszerben vagy a légutakban jelentkeznek, de együtt is előfordulhatnak. Fontos kideríteni, hogy a tünetek reakciók-e az étellel szemben, és ha igen, melyik étel okozza őket.

Kizárhatók-e egyes ételeket a kisded étrendjéből, hogy lássam, segít-e?

Nem. Soha ne zárjon ki ételt, különösen nem egy egész ételcsoportot a kisded étrendjéből anélkül, hogy beszélt volna védőnővel vagy gyermekorvossal. Ezt azért ne tegye, mert a különböző ételek és ételcsoportok más-más nélkülözhetetlen tápanyagot tartalmaznak, és egy étel vagy ételcsoport kizárása egy vagy több tápanyag hiányát okozhatja a kisdednél, vagy egyszerűen csak nem kap elég energiát az ételből a megfelelő növekedéshez vagy fejlődéshez.

Például, ha kizárja a tejalapú táplálékot a kisded étrendjéből, a kisded nélkülözni fog olyan alapvető tápanyagokat, mint a fehérje, A-vitamin és kalcium. A tejalapú táplálékok számos étel összetevői, és olyan ételekben is megtalálhatóak, melyekről nem is gondolná, hogy tejszármazékot tartalmaznak, pl. keksz, kenyér, salátaöntet.

Tudnia kell helyesen értelmeznie az ételmiszer-címkéket, biztosítandó, hogy a gyermek véletlenül sem kap tejalapot tartalmazó ételeket. Regisztrált dietetikus segítségével biztonságosan kizárhatók adott ételek és ételcsoportok az étrendből (ezt „eliminációs diétának” nevezik), amit néha arra is használnak, hogy kiderítsék, mely étel vagy ételek okozzák a tüneteket.

A regisztrált dietetikus tanácsot ad, hogy ezek milyen más ételekkel helyettesíthetők, és hogy szükség van-e speciális tejre vagy tápszerre. Abban is tudnak tanácsot adni, hogy mikor és hogyan lehet újratekinteni a szóban forgó ételt.

Mit tegyek?



Itt van néhány dolog, amit megtehet: Először is...

Kérjen időpontot gyermekorvoshoz. A gyermek háziorvos a kisded tünetei és kórtörténete alapján igyekszik megállapítani, hogy a kisdednek ételallergiája vagy étel-összeférhetlensége van, esetleg más okozza a tüneteket. Ezekből az információkból azt is eldönti, hogy van-e szükség bármilyen vizsgálatra. Szakrendelésre is küldheti a kisdedet. Ha azt javasolják, hagyjanak ki adott ételeket a kisded étrendjéből, keressenek fel egy regisztrált dietetikus, aki segít egy kiegyensúlyozott étrend összeállításában.

Jegyezze fel, mikor észlelte először a tüneteket. Az orvos szeretné tudni, mi történt és mikor, és hogy ön mit gondol, mi válthatta ki a tüneteket. Hasznos lehet feljegyzéseket készíteni, tekintettel arra, hogy az orvos rendszerint sok kérdést fog feltenni. Ha vannak kérdései, azokat is írja le.

Írjon étel- és tünetnaplót. Egyes embereknél, akiknek ételallergiájuk vagy -összeférhetetlenségük van, az étellel szembeni reakciók azonnal jelentkeznek és könnyebb őket észrevenni, mint másoknál, akiknél a tünetek nem jelentkeznek azonnal az étel elfogyasztása után, csak később. Hasznos lehet feljegyezni mindent, amit a kisdete evett vagy ivott, és azt is, hogy mikor és mennyit (például „egy kanállal” vagy „egy csészével” vagy „egy szeletet”). Ne hagyja ki a kisdete által szedett étrend-kiegészítőket és gyógyszereket sem. Jegyezze fel a tüneteket, azt, hogy mikor jelentkeztek, milyen súlyosak voltak és meddig tartottak (lásd az alábbi példát). Az orvos és a dietetikus számára ezek az információk rendkívül fontosak ahhoz, hogy megállapítsák, mi lehet a probléma, és megkíméli önöket attól, hogy megpróbáljanak visszaemlékezni!

Nem mindegy, hogy hol keres további információkat. Az interneten számtalan információ kering az ételallergiáról és étel-összeférhetetlenségről. Kizárólag olyan weboldalakat és forrásokat használjon, melyekről tudja, hogy megbízhat bennük.

Étkezés ideje	Étel vagy ital (írja be a mennyiséget)	Mik a tünetek, mikor jelentkeztek, meddig tartottak és milyen súlyosak voltak
Reggeli 7 óra	1 szelet vajjas fehér kenyér, 5 szem eper, 1 csésze tehéntej	Nagyon csúnya vörös kiütések a száj környékén, percek alatt megjelentek és kb. egy órán át tartottak.

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

Szülői útmutató 16.

Kisgyermekem nem kap elég cinket


Bizonyára azért kapta ezt a füzetet, mert gyermekénél fennáll a cinkhiány kockázata. Ez a **NutriCHEQ Kérdőív** derülhetett ki. Amennyiben az útmutató használata után még mindig aggódik gyermeke cinkbevitel miatt, beszéljen a védőnőjével, orvosával. Vigye magával ezt az útmutatót és mutassa meg mit próbáltak ki eddig.

Miért fontos a cink a kisded számára?

A kisdednek szüksége van cinkre az optimális fejlődéséhez. A cink ásványi anyag, amely fontos szerepet játszik a növekedésben és segíti az immunrendszer normális működését. Egy változatosan összeállított étrend segítségével a kisded megkapja a számára szükséges mennyiségű cinket. Gyermeke növekedéséhez és fejlődéséhez fontos a cinkben gazdag kiegyensúlyozott étrend.

Miért nem kap a gyermekem elég cinket?

A **NutriCHEQ Kérdőív** segítségével már bizonyára rájött, hogy gyermekénél fennáll az alacsony cinkbevitel kockázata.

 Mitől lehet alacsony a cinkbevitel?	Hogyan befolyásolja ez a cinkbevittelt?
Nem eszik elég cinkben gazdag ételeket	Azoknál a kisdedeknél, akik nem esznek cinket tartalmazó ételeket, pl. húst, halat, tojást, tejalapú Junior italt és tejtermékeket, teljes kiőrlésű gabonaféléket, nagyobb valószínűséggel alakul ki cinkhiány.

Hogyan lehetek biztos benne, hogy gyermeke elég cinket kap?

Olyan menüt készítsen, mely az alábbi felsorolt csoportok mindegyikéből tartalmaz ételt. Akkor biztos lehet benne, hogy kisgyermeké megfelelő ételeket fogyaszt ahhoz, hogy elég cinkhez jusson a szervezete. *Tájékozódjon a „Kisgyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat” és a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” c. füzetekből.*

Cinket tartalmazó ételek

- Hús, pl. marha, bárány vagy pulyka, nyúl
- Hal, pl. szardínia, rákfélék, pl. garnélarák és az ezekből készült halételek, pl. halpogácsa
- Tojás
- Tejalapú Junior ital
- Tejtermékek, pl. sajt, joghurt
- Teljes kiőrlésű reggeli gabonapelyhek
- Gabonatermékek, teljes kiőrlésű kenyér, búzacsírás kenyér vagy
- durum spagetti
- Csonthéjasok, pl. mandula vagy mogyoró*
- Hüvelyesek, pl. lencse, bab vagy csicseriborsóból készült humusz

* Ne adjon a kisdednek egész mogyorót/mandulát a félrenyelés veszélye miatt.

A cink a legfontosabb tápanyag?

Nem, valamennyi tápanyag egyformán fontos, miután mindegyik nélkülözhetetlen a jó egészséghez.

Tájékozódjon a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből, melyek segítenek egy kiegyensúlyozott étrend összeállításában. Példa egy Cinkben gazdag mintaétrendhez.

Reggeli	Ebéd	Uzsonna
Például tejalapú Junior itallal készült teljes kiőrlésű gabonapehely kása főzés nélkül készítve: a kását kevés vízben főzze meg, és amikor kihűlt, keverje össze a kész Junior itallal	Durum spagetti Bolognai mártással, reszelt sajttal Áfonya joghurttal	Babkrém pirítóssal Almakompót vanília sodóval

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

Szülői útmutató 17.

Kisgyermekem nem kap elég D-vitamint

Bizonyára azért kapta ezt a füzetet, mert gyermekénél fennáll a D-vitamin-hiány kockázata. Ez a **NutriCHEQ Kérdőív** derülhetett ki. Ha a füzet használata után még mindig aggódik gyermeke D-vitamin-bevitele miatt, beszéljen a védőnőjével arról, hogy mi nyugtalanítja. Vigye magával ezt a füzetet és mutassa meg, mit próbáltak ki eddig.


Miért fontos a D-vitamin a kisded számára?

A D-vitamin egy alapvető vitamin, mely nélkülözhetetlen a növekedéshez, a csontok fejlődéséhez és az immunrendszer megfelelő működéséhez. A kisdedek a legtöbb D-vitamint természetes úton, a napfényből kapják, amikor kint vannak a szabadban a nyári hónapokban, és mivel csak néhány élelmiszer tartalmaz D-vitamint, egyedül az ételből nem lehet elegendő D-vitaminhoz jutni.

Magyarországon a gyermekeknek megelőzés szempontjából folyamatosan ajánlott a D-vitamin pótlás?

Miért nem kap gyermekem elég D-vitamint?

A **NutriCHEQ kérdőív** bizonyára rájött, hogy gyermeke kevés D-vitamint kap az alábbi okok valamelyike miatt.

	Mitől lehet alacsony a D-vitamin-bevitel?	Hogyan befolyásolja ez a D-vitamin-bevitelt?
	A kisded keveset van vagy egyáltalán nincs napon (aktív, hosszantartó napoztatásnak nem tesszük ki a kisdedeket)	A D-vitamin a bőrben képződik napfény hatására
	Nem eszik elég D-vitamint tartalmazó ételt	Azoknál a kisdedeknél, akik nem esznek elég D-vitamin tartalmú ételeket, pl. tejalapú Junior italt*, tojást, dúsított reggeli gabonapelyheket, margarint, nagyobb valószínűséggel alakul ki D-vitamin-hiány
	Nem szedi az ajánlott D-vitamin-tartalmú kiegészítőt	Az Egészségügyi Minisztérium D-vitamin-pótlást ajánl minden 5 éven aluli kisgyermek és csecsemő számára

Hogyan lehetek biztos benne, hogy gyermekem elég D-vitamint kap?

Ha olyan menüt készít, mely az alábbi táblázat mindegyikéből tartalmaz ételt, biztos lehet benne, hogy kisgyermek a megfelelő ételeket eszi ahhoz, hogy elég D-vitamint kapjon.

D-vitamin tartalmú ételek

- Halak** pl. lazac, szardínia konzervben, makréla, pisztráng, tonhal és szardínia, vagy olajos halakból készült ételek, pl. halvagdalt, halpogácsa.
- Tojás
- Reggeli gabonapehely
- D-vitaminnal dúsított margarin
- Tejalapú Junior italok*

*Egyes Junior italok napi 500 ml elfogyasztott mennyiséggel képesek fedezni a napi D-vitamin szükséglet 100%-át. Kérdezze védőnőjét!

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

A D-vitamin a legfontosabb tápanyag?

Nem, valamennyi tápanyag egyformán fontos, miután mindegyik nélkülözhetetlen a jó egészséghez. Tájékozódjon a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből, melyek segítenek egy kiegyensúlyozott étrend összeállításában. Példa egy D-vitaminban gazdag mintaétrendhez.

Reggeli	Ebéd	Uzsonna
Például gabonapehely tejalapú Junior itallal és mazsolával készítve	Halból készült halpogácsa, zöldborsóval és édeskukoricával Banán és krémsódó	Főtt tojás és margarinos pirítós felkatonázva Szőlő

Más módon is kerülhet hal a kisded étrendjébe: Vegyes halakból készült halpogácsa, makrélapasztva pirítósra kenve, lazac és sült brokkoli, szardínia pirítósra kenve, tonhal burgonyafőzelékkel, tonhal vagy lazac mint pizzafeltét, tűzálló edényben sült pisztráng és zöldség, lazac halrudacsákák.

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

Szülői útmutató 18.

Kisgyermekem nem kap elég vasat


Bizonyára azért kapta ezt a füzetet, mert gyermekénél fennáll a vashiány kockázata. Ez a **NutriCHEQ kérdőív** derülhetett ki. Amennyiben a füzet használata után még mindig aggódik gyermeke vasbevitel miatt, beszéljen a védőnőjével, orvosával. Vigye magával ezt az útmutatót és mutassa meg, mit próbáltak ki eddig.

Miért fontos a vas a kisded számára?

A kisded gyorsan nő és sok vasra van szüksége. A vas olyan ásványi anyag, amely segíti az agy és idegrendszer fejlődését, az immunrendszer egészséges működését és a vérképzést. Fontos tehát a megfelelő mennyiségű és minőségű vasat tartalmazó, kiegyensúlyozott étrend. Az alacsony vastartalmú étrend és a vérszegénység sokkal gyakoribb a kisgyermekek körében, még az európai országokban is, mint gondolná!

Miért nem kap a gyermekem elég vasat?

A **NutriCHEQ kérdőív** bizonyára rájött, hogy gyermeke kevés vasat kap az alábbi okok valamelyike miatt.

 Mitől lehet alacsony a vasbevétel?	Hogyan befolyásolja ez a vasbevételt?
Tehéntejet ad a kisdednek 12 hónapos kora előtt	Vasat tartalmaz, és csak nagyon kis mennyiségben adható.
Túl sok tehéntejet iszik a kisded	A túl sok tehéntej megtölti a gyomrot és elveszi a helyet más, vasban gazdag italtól (például tejalapú Junior ital), ételtől (gyümölcsök, zöldségek).
Kevés vasban gazdag ételt eszik	Azok a kisdedek, akik sok vasat tartalmazó ételt esznek, pl. vörös húst, nyúlhúst, halat, baromfit, májat (heti egy alkalommal), több vasat visznek be, mint azok, akik nem esznek ilyen ételeket. Ha gyermeke vegetáriánus, olvassa el a „Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet” c. füzetet.

Hogyan lehetek biztos benne, hogy gyermekem elég vasat kap?

Ha olyan menüt készít, mely az alábbi rubrikák mindegyikéből tartalmaz ételt, biztos lehet benne, hogy kisgyermek a megfelelő ételeket eszi ahhoz, hogy elég vasat kapjon és a bevitt vas felszívódjon a szervezetében.

Olvassa el a „Kisgyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat” és a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. füzeteket további segítségért.

Könnyen felszívódó HEM-vasban gazdag ételek

- Húsok pl. marha, bárány, disznó és nyúl

Nehezebben felszívódó nem HEM-vasban gazdag ételek

- tojás
- olajoshal (pl. szardínia)
- teljes kiőrlésű gabonapelyhek
- aszalt gyümölcs (pl. sárgabarack)
- zöld, leveles zöldségek (pl. kelkáposzta)

A vas felszívódását segítő ételek

- C-vitamint tartalmazó ételek

- pl. citrusfélék (egész vagy lé)
- paradicsom
- meggy
- brokkoli
- paprika

ezeket a nehezebben felszívódó nem HEM- vasat tartalmazó ételekkel együtt kell enni

A vas a legfontosabb tápanyag?

Nem, valamennyi tápanyag egyformán fontos, miután mindegyik nélkülözhetetlen a jó egészséghez.

Olvassa el a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzeteket, melyek segítenek egy kiegyensúlyozott étrend összeállításában.

Egy ajánlott napi, vasban gazdag étrend minta

Reggeli	Ebéd	Uzsonna
Például gabonapehely tejalapú Junior itallal, meggyel tálalva	Főtt marhahús, sárgarépa, brokkoli és burgonya Vegyes piros bogyós gyümölcs joghurttal	Lazacos és paradicsomos szendvics Édes paprika humusszal Banán

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

Szülői útmutató 19.

Kisgyermekem nem kap elegendő mennyiségű omega-3 zsírsavat


Bizonyára azért kapta ezt a füzetet, mert gyermekénél fennáll az omega-3 zsírsav hiány kockázata. Amennyiben a füzet használata után még mindig aggódik gyermeke omega-3 zsírsav beviteléről, beszéljen védőnőjével. Vigye magával ezt az útmutatót és mutassa meg, mit próbáltak ki eddig.

Miért fontos az omega-3 zsírsav a kisdedek számára?

Kisgyermekének szüksége van némi zsírra az étrendjében, hogy egészséges maradjon. A zsír különböző zsírsavakból áll: telített és telítetlen zsírsavakból. Az omega-3 zsírsav az egyik legfontosabb telítetlen zsírsav. A kisded szervezete nem képes ezt a fajta zsírsavat előállítani, tehát ételből kell azt megkapnia. A legtöbb omega-3 zsírsav a halban van, tehát a megfelelő növekedés és fejlődés érdekében fontos, hogy a kisded legalább heti egy alkalommal kapjon halat.

Miért nem kap a gyermekem elég omega-3 zsírsavat?

A **NutriCHEQ Kérdőív**ből bizonyára rájött, hogy gyermeke kevés omega-3 zsírsavat kap az alábbi okok valamelyike miatt.

 Mitől lehet alacsony az omega-3 zsírsav bevitel?	Hogyan befolyásolja ez az omega-3 zsírsav bevitelt?
Nem eszik a kisded hetente legalább egyszer halat	Azok a kisdedek, akik omega-3 zsírsavakat tartalmazó ételeket esznek, pl. lazacot, makrélát vagy szardíniát, több omega-3 zsírsavat visznek be, mint azok, akik nem esznek ilyen ételeket
Vegetáriánus vagy vegán étrend követése	Vegetáriánus és vegán étrend esetén sokkal nehezebb a kisdednek megkapnia a kellő mennyiségű omega-3 zsírsavat, tehát nagyon oda kell figyelni, hogy ilyen étel rendszeresen szerepeljen a kisded étrendjében

Hogyan lehetek biztos benne, hogy gyermekem elég omega-3 zsírsavat kap?

Olyan menüt készítsen, amely az alábbi felsorolt csoportok mindegyikéből tartalmaz ételt, akkor biztos lehet benne, hogy kisgyermek a megfelelő ételeket eszi ahhoz, hogy megfelelő mennyiségű omega-3 zsírsavat kapjon.

Tájékozódjon a „Kisgyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat” és a „Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet” c. füzetekből!

Omega 3 zsírsavat tartalmazó ételek

- Hal* pl. lazac, makréla, szardínia
- Vegetáriánus ételek
 - pl. lenolaj
 - dióolaj
 - repceolaj vagy
 - szójaolaj és
 - szójabab
- Diófélék**
- Vannak a piacon olyan termékek is, melyek hozzáadott omega 3 zsírsavat tartalmaznak (olvassa el a címkén található tápanyag információkat)

} -ből készült ételek, mint pl. a tofu

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

** Ne adjon a kisdednek egész diót/mogyorót a félrenyelés veszélye miatt.

Az omega 3-zsírsav a legfontosabb tápanyag?

Nem, valamennyi tápanyag egyformán fontos, miután mindegyik nélkülözhetetlen a jó egészséghez. Tájékozódjon a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből!

Egy ajánlott napi omega-3 zsírsavban gazdag étrend minta

Reggeli	Ebéd	Uzsonna
Például tejalapú Junior itallal készült kása, friss gyümölcsdarabokkal vagy aszalt gyümölcscsel főzés nélkül: a kását kevés vízben főzze meg, és amikor kihűlt, keverje össze a kész Junior itallal	Halból készült halpogácsa burgonyapürével és zöldbabbal Datolya és dió* banánszeletekkel	Omega 3 zsírsavban gazdag tojásból készült és kevés szójaolajban sült bundáskenyér Vegyes gyümölcssaláta és joghurt

* Ne adjon egész diót/mogyorót a kisdednek a félrenyelés veszélye miatt. Kézzel vágja nagyon apróra a diót vagy robotgéppben darálja meg.

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

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>Hagyjon rá időt – 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>Ki, hol, mikor? – 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>

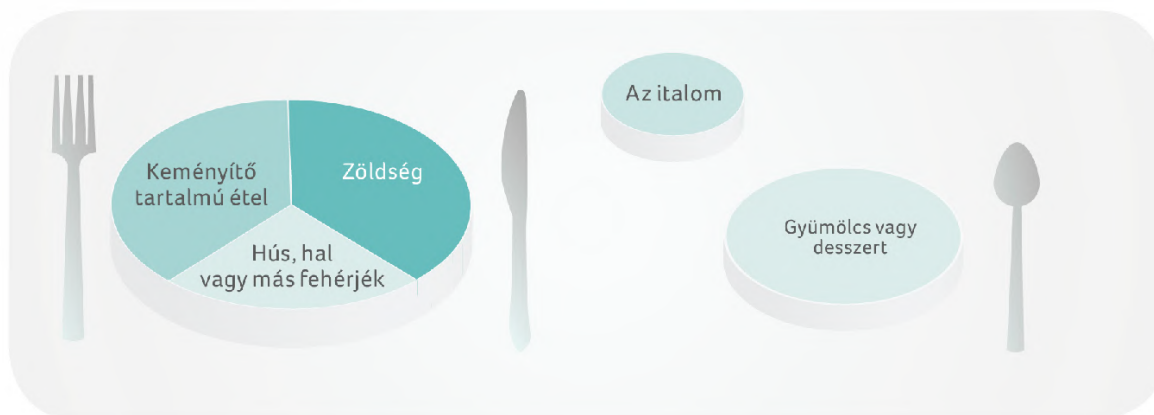
3.	<p>Mindenkit vonjon be – ha már magabiztosabb a menütervezésben, vonja be a családot is. Kérdezze meg, mit szeretnének; engedje meg, hogy minden családtag tervezzen egy főételt a hétre (és segítsen, amikor eljön a főzés ideje). Nagyszerű módja annak, hogy a válogatós gyerek érdeklődését felkeltsük. 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>Ismerje meg az ételcsoportokat – 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 Junior ital, tejtermékek, tojás, hüvelyesek.</p>
5.	<p>Írjon listát – 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 linken érheti el.

Szülői útmutató 21.

Mintaétrend és tervezés. Az én ételtérképem



Hogyan használjuk az „Én ételtérképem”?

A válogatós gyerekeknek örömet okozhat, ha részt vehetnek az ebéd vagy a vacsora megtervezésében. Itt van néhány ötlet az „Én ételtérképem” használatával kapcsolatban, de maga is kitalálhat újabbakat. Reggelire és uzsonnára is alkalmazhat hasonló ötleteket. Néhány az alábbiak közül a nagyobb gyerekeknél működik a legjobban.

- Amikor nekiül a heti menü megtervezésének, vegyen elő pár darab színes ceruzát és kérdezze meg gyermekét, mit szeretne vacsorára. *A példák a következő oldalon tippeket adnak, hogy melyik étel hova illik.*
- A gyermekek imádnak tépni és ragasztani. Régi képesújságokból keressenek ki olyan ételeket, melyek az ételtérkép megfelelő helyére illenek. Bátorítsa a válogatós kisgyermeket, hogy keressen olyan ételeket, melyeket szeret, és olyanokat, amelyeket ki szeretne próbálni. *Őrizze meg a képeket, és használja fel újra, így egy egész gyűjteményük lesz.*
- Ha a gyermeknek vannak játékelei, ezek is felhasználhatók a menü megtervezéséhez. *Gondolkodjon el rajta, hogyan vezeti be az új ételeket!*
- Vigye magával az ételtérképet a bevásárláshoz, és használja kincskereső térképként. *Keresse meg a gyermek a térképen szereplő élelmiszereket és maga tegye bele a bevásárlókosárba.*
- Ragassza ki az ételtérképet a családi faliújságra, hogy a gyerek lássa, mi lesz uzsonnára.
- Ha ön nagyon kreatív, készítse el nagyobb méretben, vonja be vízhatlan réteggel, és máris kész a lemosható tányéralátét!
- Az alábbi táblázat ösztönözheti a gyereket új ételek kipróbálására. Írja be, hogy gyermeke mit szeretne megkóstolni.
- Minden alkalommal, ha új (vagy korábban elutasított) ételt próbál ki, kapjon matricát. 10 matricáért ajándék jár. Ne feledje, ne kényszerítse a gyereket, hogy az egész adagot megegye, egy falat vagy egy harapás már jó kezdet. Járjon elől jó példával, és egye ugyanazt az ételt ugyanabban az időben, ebből a gyerek látni fogja hogy az új ételt biztonságos és jó enni.
- Sorolja fel itt saját ötleteit az „Én ételtérképem” használatával kapcsolatban:

-
-

Ceruzával töltsd ki az alábbi táblázatot, hogy amikor kipróbáltak egy új ételt, és hozzáadták a **Szeretem** listához, maradjon még hely az új ételeknek a **Ki szeretném próbálni** listán!

Kenyér, gabonapehely, burgonya, amiket szerettek	Gyümölcs és zöldség, amiket szerettek	Hús, hal és más fehérjék, amiket szerettek	Tejtermékek és tejalapú Junior ital, amiket szerettek
<i>Példa: kenyér, pirítós, burgonyapüré, rizs, kuszkusz, spagetti, yam, lepénykenyér, keksz</i>	<i>Példa: zöldborsó, édeskukorica, zöldbab, brokkoli, sárgarépa, reszelt alma, banán, gyümölcssaláta, aszalt sárgabarack</i>	<i>Példa: csirke, fasírt, lazacvagdalt, babfőzelék, keménytojás, lencse</i>	<i>Példa: tejalapú Junior italból készített gyümölcsturmix (banánból), joghurt, krémsajt, túró, sajt a pizzámon</i>
Kenyér, gabonafélék, burgonya, amiket ki szeretnék próbálni	Gyümölcs és zöldség, amiket ki szeretnék próbálni	Hús, hal és más fehérjék, amiket ki szeretnék próbálni	Tejtermékek és tejalapú Junior ital, amiket ki szeretnék próbálni

Ital: Víz, tejalapú Junior ital. Kerülje a szénsavas vagy édesített italokat. Préselt gyümölcslevet vagy cukrozatlan szörpöt csak étkezések idején adjon, és győződjön meg róla, hogy megfelelően vannak hígítva. Fiatalabb gyerekeknél az írás helyett használjon régi képesújságokból kivágott ételképeket. Ezek könnyen átragaszthatók, ha Blu Tack ragasztót használ.

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