

## 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 3<sup>rd</sup> 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
<b>Kenyér, rizs, burgonya, főtt tészta és más keményítő-tartalmú ételek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára</li> <li>• Gyakran válasszon teljes kiőrlésűt</li> </ul>	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
<b>Gyümölcs és zöldség</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kínálja minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára</li> </ul>	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
<b>Tejtermékek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 kisebb adag naponta</li> </ul>	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
<b>Hús, hal, tojás, dió/mogyoró és hüvelyesek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2–3 kisebb adag naponta</li> </ul>	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*
<b>Magas zsír- és cukortartalmú ételek és italok</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Csak kis mennyiségben</li> </ul>	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

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](https://elso1000nap.hu/szakirodalom) linken érheti el.