

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

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