

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 gyümölcszel 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 sajttortára, 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.