

Sposób na niejadka

Karmienie dziecka nie jest łatwe. Kiedy nie chce jeść, spędza rodzicom sen z powiek. Dzieci są różne, mają rozmaite upodobania, różny apetyt – podobnie jak dorośli.



Jeśli Twoje dziecko równomiernie przybiera na wadze (jest w tym samym centylu), to być może jest szczupłe i taka jest jego uroda. To nic, że inne dzieci jedzą więcej. Każdy maluch ma własne tempo przemiany materii. Jeżeli jednak zaczęło tracić apetyt, warto sprawdzić, czy nie jest to przejaw jakiejś choroby (np. robaczycy) lub alergii.

Można jednak starać się tak działać, aby zachęcić do jedzenia swojego malca.

Oto kilka przykładów, które pomogą wygrać z niejadkiem.

Nie, to nie!

Unikaj biegania z kawałkiem bułki czy talerzem zupy. Nie zmuszaj go, by zjadł więcej niż chce. Wiele problemów z jedzeniem bierze się stąd, że rodzice przeceniają potrzeby pokarmowe dzieci. Jeżeli maluch odsuwa talerz, widocznie nie jest już głodny. Uszanuj to. Czy chciałabyś, żeby ktoś zmuszał cię do zjedzenia tego, czego nie lubisz lub więcej niż byś chciała?

Wojna nad talerzem zaczyna się często, gdy dziecko ma dwa, trzy lata. I tak naprawdę rzadko ma związek z jedzeniem. Dziecko w tym wieku zaczyna zdawać sobie sprawę z własnej tożsamości. Zauważa, że to co robi i mówi, ma wpływ na innych. Próbuje swoich „sił”. Im bardziej nalegasz, tym bardziej chce postawić na swoim. Postaraj się nie okazywać, że tak bardzo zależy ci, by wszystko zniknęło z talerza. Nie chce jeść - nie zmuszaj. Zabierz talerz i nie pytaj, czy może zje coś innego.

Twój niejadek się nie zagłodzi. Naprawdę! Dzieci rodzą się z instynktem pokarmowym, który sprawia, że jeśli tylko mają taką możliwość, jedzą dokładnie to, czego ich organizm potrzebuje i tyle, ile potrzebuje. Z czasem Twoje dziecko zrozumie, że je się po to, by nie być głodnym, a nie po to by sprawić mamie przyjemność.

Bo jedzenie jest niedobre...

Niechęć do jedzenia niekiedy ma inne źródło. Zwykle przy gotowaniu kierujemy się własnym gustem. Robimy to, co sami lubimy. Może się jednak zdarzyć, że dziecko ma zupełnie inne upodobania kulinarne i to co serwujesz, nie bardzo mu smakuje.

Dopraw posiłki różnymi ziołami (rób to z umiarem i nie wszystkie zioła na raz). Możesz dodać dziecku lubczyk, tymianek, koperek – tak, aby posiłek był aromatyczny i smaczny, szczególnie, gdy podajesz dziecku gotowe obiady ze słoiczka. Pozwól dziecku próbować wielu smaków, ale nie zmuszaj do jedzenia, jeśli jakiś smak nie będzie mu pasować. Jeśli coś uwielbiasz lub nie znosisz jakiejś potrawy, to nie znaczy, że z Twoim dzieckiem musi być tak samo.

Proponuj dziecku jedzenie tylko wtedy, kiedy jest głodne.

Maluchy często odmawiają zjedzenia posiłku po prostu, dlatego, że nie zdażyły jeszcze zgłodnieć. Poczekaj aż sam będzie domagał się jedzenia (Wiesz, jaka będziesz szczęśliwa!). Gdy już zaobserwujesz, kiedy zazwyczaj Twoje dziecko robi się głodne, wprowadź stałe pory posiłków. Dzieci lubią uregulowany tryb życia.

Pamiętaj: ładnie podane smakuje dwa razy lepiej.

Niech potrawy na talerzu będą kolorowe, o konkretnej konsystencji (nie jakaś papka zawierająca w sobie wszystko razem, to tylko dla niemowlaka). Stosuj „bajery”.



- ❖ Na talerzu z zupą pomidorową narysuj śmietaną uśmiechniętą buzię, na kanapce ze szczypiorku zrób włosy, z ogórka uszy, z rzodkiewki uśmiech itd.
- ❖ Porcja ziemniaków puree może mieć oczy z zielonego groszku, mały nosek z marchewki, a plasterzek szynki na chlebie, to różowy prosiaczek.
- ❖ Na gotowanym jajku nałożona część pomidora, a na nim parę kropek z majonezu stworzy smacznego muchomorka. I tak dalej.
- ❖ Niezbyt lubiane warzywa można łatwo przemycić w ziemniakach, robiąc z nich puree. Zapytaj malucha: „Dzisiaj jemy ziemniaczki zielone czy czerwone?”.



Niech dziecko poczuje, że to ono decyduje i wybiera.

To naprawdę nie jest trudne. To miła zabawa jedzeniem, czas spędzony z dzieckiem i [satysfakcja, że niejadek zjadł obiadek.](#)

Starsze dzieci uwielbiają „Fast foody”, zróbcie je razem w domu, tylko z domowych produktów i używając zwyczajnego pieczywa. Twoja pociecha z wielką chęcią nałoży składniki na bułkę, żeby wyszła zapiekanka, włoży do bułki ser i parówkę, żeby wyszedł hod dog oraz przekrojonego kotleta mielonego, ser, sałatę i kawałki ogórka, żeby powstał hamburger. Generalnie dzieci jedzą to, co same zrobią, poza tym smak jest podobny.



Dzieci bardzo lubią jeść posiłki wspólnie.

Postaraj się żeby, chociaż jeden posiłek jadła cała rodzina. Wtedy dla dziecka atrakcją jest także to, że może coś robić razem z rodzicami. To bardzo ważne. Wspólne posiłki zbliżają rodzinę i pozytywnie wpływają na rozwój dziecka.

Ruch, wysiłek i smakuje już posiłek !!!

Na koniec warto pamiętać, że nic tak nie pobudza apetytu jak zabawa i bieganie po dworze, czyli ruch na świeżym powietrzu. To najprostszy i najbardziej naturalny sposób, a jakże skuteczny. Pamiętasz jak biegłaś do domu z podwórka i od drzwi wołałaś „Mamo jeść!”.

Powodzenia !