**PODSTAWOWE ASPEKTY PROBLEMÓW Z JEDZENIEM U MAŁYCH DZIECI**

Mówiąc o problemach z jedzeniem u małych dzieci najczęściej mamy na myśli dwie kategorie: tzn. niejadki oraz dzieci nadmiernie objadające się.

„Niejadkami” rodzice/opiekunowie nazywają te dzieci, które nie jedzą zgodnie z oczekiwaniami. Wykazują niechęć do niektórych znanych im potraw jak również trudno je przekonać do nowych.

**Jakie funkcje spełnia jedzenie?**

W rodzinie jedzenie służy nie tylko zaspokajaniu głodu, jest także formą wyrażania ciepła i bliskości. Karmienie dzieci, częstowanie słodyczami, łakociami, obdarowywanie urodzinowymi ciastami oraz wspólne siedzenie przy zastawionym stole, zwłaszcza podczas rodzinnych świąt i uroczystości – to wszystko jest wyrazem wzajemnych pozytywnych uczuć.

Musimy pamiętać, że próby zmian nawyków jedzeniowych bez uwzględniania czynnika emocjonalnego z reguły nie dają spodziewanych efektów. Wynika to z uwarunkowań kulturowych, w których wspólne posiłki wiążą się z wieloma, różnymi emocjami.

**Kształtując poprawne nawyki żywieniowe należy pamiętać, że:**

* wszystkie dzieci odczuwają głód, a więc chcą jeść;
* najczęściej małe dzieci zjadają 1-2 pełne posiłki dziennie;
* dzieci instynktownie jedzą to co dla nich najlepsze, gdy pozwolimy im kierować się instynktem zamiast nadmiernie je kontrolować. Dzięki wewnętrznym sygnałom, same prawidłowo regulują ilość spożywanego jedzenia;
* zazwyczaj dzieci reagują niechęcią do poznawania nowych potraw, potrzebują czasu i ponawiania prób zwykłe jest ich od 10 do 15;
* w okresie od 2 r.ż. do 8 r.ż. liczba preferowanych przez dziecko produktów jest w miarę stała;
* nie należy unikać poznawania przez małe dzieci nowych produktów lub potraw ze względu na wiek, gdyż dzieci w wieku między 2 a 4 r.ż. są bardziej otwarte na ich poznawanie niż te miedzy 4 a 8 r.ż.;
* dzieci nie jedzą tak jak dorośli tzn. po trochę wszystkiego; jedzą to na co mają ochotę danego dnia, 1-2 rzeczy, a następnego dnia coś innego lub znów to samo, by trzeciego dnia oświadczyć, że nie lubią już tych produktów;
* większość dzieci nie spożywa pełnowartościowych posiłków czyli takich, które zawierają wszelkie niezbędne składniki odżywcze, ale ich dieta równoważy się zwykle w okresie jednego tygodnia. Rodziców takie zachowanie irytuje, ale to dla dzieci nie jest szkodliwe;
* nawet jeśli dzieci nie spożywają codziennie pełnowartościowych posiłków, to ich dieta jest równoważona w ciągu tygodnia;
* nie ma określonych potraw, które są ważne dla zdrowia. Istotne jest, aby spożywać składniki z różnych grup pokarmowych np. produktów zbożowych, warzyw i owoców. Pamiętajmy, że warzywa i owoce są na tym samym poziomie piramidy żywieniowej, więc nie wpadajmy w panikę jeśli dziecko nie je szpinaku czy brokułów, ale chętnie je jabłko lub inny owoc;
* aby nauczyć dzieci jedzenia różnorodnych posiłków najlepiej przygotowywać i spożywać je w gronie wszystkich członków rodziny, którzy wyrażają się pozytywnie o tej potrawie;
* nie ma powodów do zmartwień nawet, gdy dzieci nie odżywiają się zgodnie według wskazówek dietetyków, jeśli normalnie rozwijają się i przybierają prawidłowo na wadze;
* rodzice/opiekunowie wspomagają lub zaburzają naturalną zdolność dzieci do prawidłowego odżywiania się i akceptowania nowych potraw. Dzieci zwykle zniechęcają się do jedzenia i unikają go jeśli są zmuszane, zabawiane lub manipulowane. W sytuacji kiedy jedzenie jest ograniczane dzieci zbytnio koncentrują się na nim i są nadmiernie zaabsorbowane jedzeniem, ma to związek z lękiem, że zabraknie im jedzenia.

**Jakie mogą być przyczyny niechęci jedzenia różnorodnych bądź niektórych potraw u dzieci?**

* Rodzice/opiekunowie zwykle serwują dzieciom tylko te dania lub produkty, które sami uważają za zdrowe i odpowiednie dla dzieci np. rosołek, owsianka, surówki.
* Często duże znaczenie ma presja innych dzieci, z którymi maluchy spożywają posiłki np. w przedszkolu (uwagi pt. brukselka jest paskudna).
* Wcześniejsze złe doświadczenia związane z jedzeniem jakiegoś dania np. wymioty, biegunka lub uczucie innego dyskomfortu.
* Jeśli dziecko było zmuszane do jedzenia danej potrawy albo musiało jeść zbyt dużą porcję tego dania.
* Reakcje alergiczne organizmu na określone produkty np. osoba, u której jest brak tolerancji na laktozę, zamiast mleka lub kakao wybiera wodę czy soki. Dzieci z zespołem wrażliwego pęcherza niechętnie sięgają po napoje, owoce ale chętniej zjadają kanapki.

**Najczęstsze przyczyny otyłości dzieci:**

* Dzieci mogą przejawiać naturalną predyspozycję.
* Przyczyna rozwojowa tzn. dziecko samo je i przybiera nadmiernie na wadze jeśli w jej bezpośrednim otoczeniu jest osoba, która podaje mu systematycznie i uporczywie nadmierne ilości pokarmu.
* Przyczyna reaktywna to najczęściej odpowiedź na duży stres w życiu dziecka, może to być np. rozwód rodziców, utrata przyjaciół, zmiana przedszkola/szkoły.
* Nadmierne ograniczanie jedzenia, może prowadzić do obniżenie samooceny i lub wycofanie społeczne, a to w konsekwencji powoduje spożywanie jeszcze większych ilości jedzenia.
* Przyczyną może być również brak ruchu.

**Wskazówki psychologów i dietetyków pomagające rodzicom i opiekunom w pracy nad poprawnymi nawykami jedzeniowymi dzieci:**

* Ważne jest, żeby wszystkie posiłki były spożywane w miłej atmosferze. Unikaj uwag na temat ilości i tego co dziecko je. Nie nazywaj problemu przy nim.
* Nie zmuszaj dziecka do jedzenia i nie okazuj uwagi, kiedy  odmawia jedzenia.
* Pamiętaj, aby w oferowanym posiłku znajdowało się chociaż jedno danie, które dziecko lubi.
* W ciągu dnia proponuj mu najwyżej jedną nową potrawę.
* Podawaj dziecku małe porcje tak, aby stworzyć szansę niejadkowi, aby poprosił o dokładkę.
* Włącz dziecko w przygotowanie posiłków.
* Podawaj posiłki w atrakcyjnej postaci.
* Zwracaj uwagę, aby dziecko spożywało posiłek przy stole, nawet kiedy nie je, siada do stołu.
* Unikaj przygotowywania specjalnych posiłków dla dziecka. Jeżeli dziecko nie ma ochoty jeść danego posiłku nie zmuszamy go, ale nie należy przygotowywać dla niego alternatywnego posiłku.
* Proponuj dziecku najwyżej 2 zdrowe przekąski w ciągu dnia.
* Pamiętaj, żeby nie traktować jedzenia jako nagrody lub kary. Nie karzemy za odmowę.
* Ważne jest, aby deser był podany wyłącznie po daniu głównym.
* Pamiętaj, żeby nie karać dziecka za to, że nie zjadło z talerza całego posiłku.
* Nie zmuszaj dziecka do jedzenia tego co wywołuje w nim odruch wymiotny, uszanuj to, że dziecko nie lubi danej potrawy.
* Zachęcaj do próbowania tych potraw, których dziecko nie zna, a określa jako te, których nie lubi, nie zmuszaj.
* Nie martw się jeśli dziecko nie je w czasie danego posiłku wszystkich produktów z grup pokarmowych.
* Nie zapominaj, że próby zmiany nawyków żywieniowych wymagają czasu i są procesem, dlatego bądź cierpliwy!

W sytuacji, gdy zasady te nie przynoszą oczekiwanych skutków należy spodziewać się, że problem tkwi głębiej np. w relacjach rodzinnych. Wtedy przede wszystkim potrzebne jest wprowadzenie działań terapeutycznych, a następnie można zająć się objawem (niejedzeniem lub objadaniem się przez dziecko).

**To RODZIC decyduje: CO, KIEDY i GDZIE dziecko je, a DZIECKO: CZY i ILE zje.**

mgr Iwona Surówka, psycholog PPP1  2016