

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 zwykle 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 między 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. rosółek, 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 obniżenia 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