

Dwadzieścia sposobów na niejadka

Nakarmienie niejadka to prawdziwa sztuka. Na pewno nie raz próbowali Państwo różnych sztuczek, by Wasz maluch zjadł choć odrobinę mięsa czy zupy. Nie jesteście sami. Na słaby apetyt swych dzieci narzeka 20 procent rodziców trzylatków i aż 42 procent rodziców czterolatek.

To nic, że inne dzieci jedzą więcej. Każdy maluch ma własne tempo przemiany materii. Jeśli Wasz rozwija się prawidłowo, nie macie powodu do niepokoju. Wasz niejadek się nie zagłodzi. 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. **Dzieci mają znacznie mniejszy żołądek niż dorośli. Nie mogą jeść tyle samo. Ich porcje powinny być co najmniej o połowę mniejsze niż porcje dorosłych.**

Wojna nad talerzem zaczyna się często, gdy maluch ma dwa, trzy latka. I rzadko tak naprawdę ma związek z jedzeniem. Dziecko w tym wieku zaczyna bowiem zdawać sobie sprawę z własnej tożsamości. Zauważyło już, że to, co mówi i robi, ma wpływ na innych. I teraz próbuje: „Ciekawe, co zrobi mama, jeżeli wypluję tę wstrętną brukselkę?”; „ Nie będę jadł, niech się trochę pomartwi!”. Wasze „zjedz” działa na niego jak płachta na byka. A im bardziej nalegasz, tym bardziej chce postawić na swoim.

Z czasem Wasze dziecko zrozumie, że je się nie po to, by sprawić rodzicom przyjemność, ale po to, by nie być głodnym.



Jak zachęcić dziecko do jedzenia, lub przynajmniej nie zniechęcić go do niego całkowicie? 20 sposobów na nasze spokojne nerwy i zaspokojenie głodu dziecka:

1. Proponuj dziecku jedzenie tylko wtedy, kiedy jest głodne. Maluchy często odmawiają zjedzenia posiłku po prostu dlatego, że nie zdążyły jeszcze zgłodnieć. Wasz niejadek nigdy nie bywa głodny? A może nie dajecie mu na to szansy? Spróbujcie przez kilka dni nie podtykać mu jedzenia co chwilę. Poczekaście, aż sam zainteresuje się, co będzie na obiad czy kolację.
2. Gdy już zaobserwujecie, kiedy zazwyczaj Wasz maluch robi się głodny, wprowadźcie stałe pory posiłków. Dzieci lubią uregulowany tryb życia.
3. Zmniejszcie liczbę posiłków. Trzylatek naprawdę nie musi jeść pięć razy dziennie. Jeśli na drugie śniadanie zamiast kanapki z szynką dacie mu jabłko albo pomarańczę, może obiad zje z większym apetytem.
4. Ograniczcie przekąski między posiłkami. Zwróćcie uwagę, czy dziecko nie podjada zbyt często.
5. Proponujcie mu mniejsze porcje. Talerz pełen po brzegi zupy jarzynowej wcale nie zachęca do jedzenia. Przeciwnie - może dziecko przytłoczyć i przestraszyć. Co innego mały kotlecik, łyżka ziemniaków i niewielka miseczka sałaty. To da się zjeść. I naprawdę wystarczy, by zaspokoić głód dwulatka.
6. Dbajcie o różnorodność potraw. Jeżeli codziennie serwujecie dziecku rosół i pulpety, nie dziwcie się, że nie chce tego jeść. Czy Wy chcielibyście jeść w kółko to samo? A może jutro, zamiast firmowego obiadu, zaproponujecie mu żurek i pieczoną rybę, albo barszcz z chrupiącym pasztecikiem? Zobaczycie, że przynajmniej spróbuje.
7. Postarajcie się, by posiłki wyglądały na talerzu kolorowo i apetycznie. Przy zielonym groszku świetnie wygląda biała cykoria albo czerwone pomidory, przy białym kalafiorze - pomarańczowa surówka z marchewki albo zielona sałata itd. Inny pomysł to kolorowe sałatki z warzyw (żółta kukurydza, pomarańczowa marchewka, czerwona papryka, fioletowa fasola, zielony groszek, białe ziemniaki) lub owoców (czerwone truskawki, białe jabłko, pomarańczowe mandarynki, zielone kiwi). A na kanapkach? Pokrojona w krążki rzodkiewka posypana szczypiorkiem, jajecznicą z drobkami czerwonej papryki, szynka ozdobiona plasterkiem pomidora wyglądają naprawdę apetycznie.
8. Pozwólcie dziecku wybierać. Zanim zabierzecie się do przygotowywania posiłku, zapytajcie: "Chcesz kanapkę z szynką czy twarożkiem? Wolisz jogurt z jagodami czy truskawkami, a może koktajl bananowy lub pomarańczowy?". Jeśli nic nie wybierze, to trudno. Może jednak któraś z propozycji mu się spodoba. Poza tym każdy z nas lubi decydować o swoim menu, dzieci nie są wyjątkiem.
9. Zgódźcie się na drobne dziwactwa twojego malucha. Jeżeli koniecznie chce popijać pomidorową sokiem pomarańczowym, nie róbcie z tego problemu. To przecież tylko

kwestia smaku. Lubi jeść kanapki tylko w kształcie trójkąta, a mleko pić przez słomkę?
Nie przejmujcie się, na pewno z czasem mu się to znudzi.

10. Nie dawajcie dziecku tego, czego nie lubi. Jeśli nie chce jeść mięsa, nie zmuszajcie go. Zaproponujcie mu zamiast tego jajko lub rybę, a może kawałek wędliny. Jeżeli wybrzydza nad warzywami, zamiast się denerwować, dajcie mu więcej owoców.
11. Nie próbujcie przemycać w potrawach rzeczy, których dziecko nie lubi. Z pewnością wykryje oszustwo i nie zje niczego. A co najgorsze, obrzydzisz mu to, co lubiło dotychczas.
12. Zróbcie to samo inaczej. Mięso zamiast na gorąco do obiadu podaj na zimno do kanapek. Barszcz zaserwujcie w filiżance jako napój, a nie tradycyjną zupę. Owoce zmiksuj i zamroź – może jako sorbet znajdą większe uznanie?
13. Podawajcie picie po posiłku, a nie w trakcie, a tym bardziej przed. Jeśli brzusek malucha od razu wypełni się kompotem, reszta obiadu po prostu nie ma prawa się tam zmieścić.
14. Niech dziecko je tak długo, jak chce. To, że guzdrze się przy obiedzie, wcale nie musi znaczyć, że jest niejadkiem. Może samodzielne jedzenie sprawia mu jeszcze kłopot. Nawet jeżeli wydaje Wam się, że obiad ciągnie się w nieskończoność, nie okazujcie zniecierpliwienia. Jeśli dziecko będzie widziało, że chcesz, by skończyło już jeść, po prostu odsunie talerz. To przecież łatwiejsze niż zręczne posługiwanie się sztuczkami.
15. Jedzcie razem przy rodzinnym stole. Jedzenie w samotności jest nudne i smutne. Co innego w towarzystwie. Kiedy tata opowiada, jaką miał przygodę w drodze do pracy (tramwaj, którym jechał, zepsuł się i na ulicy zrobił się ogromny korek), można z wrażenia zapomnieć o tym, że nie znosi się marchewki i poprosić o dokładkę.
16. Nie karmcie dziecka, niech je samo. Wiele dwu, trzylatków zjadłoby więcej, gdyby rodzice pozwolili im to robić samodzielnie. Jeśli są karmione, z czasem dochodzą do wniosku, że zjedzenie obiadu to rzeczywiście przykra sprawa, zupełnie jak umycie głowy czy zaaplikowanie lekarstwa - to też rodzice robią osobiście.
17. Uznajcie "nie" za odpowiedź ostateczną. Nigdy nie przekonujcie do jeszcze jednej, ostatniej łyżeczki czy kęsa. Jeśli dziecko twierdzi, że się najadło, pozwólcie mu odstawić talerz i nie komentujcie tego.
18. Wciągnijcie niejadka w przygotowania posiłków. Własnoręcznie zrobione kanapki czy sałatka większości dzieci smakują o wiele lepiej.
19. Zadbajcie o dobrą, rodzinną atmosferę przy posiłku. Pośpiech, zamieszanie, sprzeczki rodziców, których trzeba codziennie wysłuchiwać, najbardziej cierpliwemu dziecku odbiorą apetyt.
20. Nie wszystko trzeba zjeść naraz. Spróbujcie podzielić posiłki, np. drugie śniadanie możesz dać dziecku na spacerze, albo zupę podać przed wyjściem na podwórko, a drugie danie po powrocie do domu. Być może świeże powietrze sprawi, że tak nie lubiane klopsiki twój maluch zje z apetytem

