



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Czy Twoje dziecko jest niejadkiem?

Aby odpowiedzieć sobie na to pytanie, zastanów się nad kilkoma aspektami:

### Czy dziecko siadając do posiłku jest faktycznie głodne?

Zastanów się, czy między posiłkami podajesz dziecku przekąski, sok lub mleko do picia. Jeśli tak, brak apetytu może wynikać z tego, że dziecko nie jest głodne. Nie zmuszaj go do jedzenia. Zwróć uwagę, by w codziennym jadłospisie pojawiły się trzy dania główne (śniadanie, obiad, kolacja) i 1-2 posiłki uzupełniające (drugie śniadanie i podwieczorek).

### Czy niepokoi Cię spadek apetytu u dziecka?

Spadek apetytu może być naturalnym procesem związanym z rozwojem dziecka. Po okresie niemowlęcym dziecko coraz bardziej interesuje się otaczającym go światem. Poświęca więcej czasu na ruch i zabawę a mniej na jedzenie.

### Czy Twoje dziecko odmawia spróbowania nowych produktów lub potraw?

Niechęć może wynikać z neofobii, czyli obawy przed spróbowaniem nowych produktów. Pojawia się ona między 2. a 5. rokiem życia. Najczęściej dotyczy mięsa, owoców i warzyw. Jest jednak na nią sposób, podawaj nawet odrobinę produktu, nawet 10-15 razy. Zapoznanie się ze smakiem, może spowodować jego akceptację.

**Jeśli szukasz pomocy możesz skontaktować się z Edukatorem programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”**

Tą placówką opiekuje się....., .....

(Imię i nazwisko)

(Tel. kontaktowy)

Drogi Rodzicu,  
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci  
znajdziesz na stronie: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)





## ZASADY KARMIENIA\*

### 1. Utrzymaj właściwe granice:

- rodzic decyduje, kiedy, gdzie i co dziecko będzie jadło,
- dziecko decyduje, czy i jak dużo będzie jadło.

### 2. Karm tak, aby wzbudzać apetyt:

- utrzymuj 3 – 4 godzinne przerwy pomiędzy posiłkami,
- nie podawaj dziecku przekąsek, takich jak sok lub mleko, a w razie pragnienia proponuj jedynie wodę,
- pora karmienia małych dzieci powinna odpowiadać porze posiłków dorosłych, typowo trzy główne posiłki i jeden, dwa uzupełniające.

### 3. Staraj się nie rozpraszać dziecka:

- karm dziecko w cichym pomieszczeniu, nie rozpraszaj go,
- nie denerwuj się i nie twórz animacji (udawanie łyżeczką samolotu wlatującego do ust to nie jest dobry pomysł),

### 4. Ogranicz czas trwania karmienia:

- dziecko powinno zacząć jeść w ciągu 15 min. od początku posiłku,
- posiłek powinien trwać nie dłużej niż 30-35 min.,
- nie podawaj posiłków „na szybko”.

### 5. Podawaj jedzenie odpowiednie do wieku:

- wielkość porcji dostosuj do wieku dziecka, zbyt duże posiłki mogą zniechęcać do spożywania pokarmu.

### 6. Systematycznie wprowadzaj nowe pokarmy:

- szanuj dziecięcą nieufność do nowych posiłków i proponuj dany pokarm nawet 10 – 15 razy zanim zrezygnujesz,
- nagradzaj pochwałą i pozytywnym komentarzem zjedzenie nowego rodzaju pokarmu,
- nie stosuj jedzenia jako nagrody za dobre zachowanie.

\*Materiał zaczerpnięty z artykułu Dr. n. med. Piotra Dziechciarza pt.: „Zaburzenia karmienia”.