



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Zachęcać czy nie? Kto podejmuje decyzje? Granice wyboru dziecka.

Pamiętaj!

Dorosły decyduje o godzinie podania posiłku i o tym, co na ten posiłek będzie. Dziecko może zdecydować, co z danej oferty wybierze i ile zje.

Traktuj dziecko z szacunkiem.

Nie ma lepszego sposobu, żeby dochować się niejadka, niż zmuszanie go do jedzenia. Jeśli dziecko nie chce jeść, przyjrzyjmy się mu i odpowiedzmy sobie sami na pytanie, czy ten jeden ominięty posiłek zaważy na jego zdrowiu? Tym bardziej, że zdrowe dziecko szybko głodnieje i zwykle następny posiłek pałaszuje, aż mu się uszy trzęsą! Dlatego też nie warto przeciągać posiłku powyżej 20-30 minut.

Starsze dziecko może wybrać, co chce zjeść. Szanujmy preferencje żywieniowe malucha – możemy go zachęcać do nowych potraw, ale wszelkie próby przekupstwa, zastraszania („przyjdzie po ciebie Baba Jaga!”) czy manipulacji („babcia będzie smutna” albo „mama tak się starała, a ty nie chcesz”) obrócą się przeciwko nam i będą w przyszłości sprawiały dalsze problemy wychowawcze. Brakiem szacunku wobec dziecka jest też notoryczne zmuszanie go do jedzenia w pośpiechu, w niemiłej atmosferze czy w hałasie. Dziecko musi się skoncentrować na jedzeniu i nie powinno być rozpraszan.

Zaufaj swojemu dziecku.

Dziecko wie, czego potrzebuje, by zdrowo się rozwijać. Badania naukowe dowiodły, że dzieci potrafią sobie same skomponować zdrową dietę. Rolą dorosłych jest podawanie dzieciom różnorodnego wyboru zdrowych posiłków. Dziecko wybiera ile i co chce zjeść.

Nie rozpraszaaj, nie porównuj, nie przekupuj.

Dziecko wie, kiedy nie jest już głodne, albo kiedy nie ma na coś ochoty. Dorośli znają swoje granice i podobnie jest z dziećmi. Nie stosuj „sposobów”, by przechytryć dziecko. Zaufaj, kiedy dziecko mówi „nie”. Oznacza, że nie chce jeść. Nie znaczy to, że nas nie lubi lub że nie szanuje naszego gotowania, czy jest krnąbrne i uparte. Po prostu nie chce jeść. Póki nie jest to zwiastunem choroby – a dziecko nie traci dramatycznie na wadze – nie należy się tym przejmować.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Dbaj o codzienną aktywność na świeżym powietrzu.

Nic tak nie poprawia apetytu, jak codzienny ruch na świeżym powietrzu. Dziecko powinno przebywać na dworze co najmniej 2-3 godziny dziennie i to bez względu na pogodę (chyba, że akurat jest ostra zima). Jeśli może być na powietrzu dłużej, jest to dla niego czysty zysk. Ruch i świeże powietrze przyspieszają przemianę materii, regulują apetyt i sen, hartują dziecko i są zbawienne dla jego rozwoju fizycznego.

Uatrakcyjnij posiłki, np. włączając dziecko w ich przygotowanie.

Lepiej jest podawać dania kolorowe, na ładnych, dużych talerzach. Lepiej, jeśli jedzenie będzie w żywych kolorach (czerwień, żółć i pomarańcz pobudzają apetyt). Możesz też pozwolić dziecku robić z jedzenia obrazki czy scenki rodzajowe. Kanapka z żółtym serem może być łódką z żaglem z plasterka sera. Puree jarzynowe daje wiele możliwości – można z niego zrobić żółwia, myszkę, pociąg. Aby szybko i łatwo przygotować z dzieckiem wykwintnie podane danie, można zaopatrzyć się w podręczny zestaw foremek do wykrawania i robienia zwierzątek z piasku, dekorator do ciast oraz specjalny nożyk pozwalający szybko i sprawnie wycinać gwiazdki i różyczki z jarzyn.

Daj wybór.

Dziecko wybiera z oferty przygotowanej przez dorosłych. Ale kto powiedział, że ma to być tylko wybór między „zjem marchewkę, czy nie”? Może być to też inny wybór: „zjem marchewkę, albo brokuł albo kapustę kiszoną”. Zjem kaszę w zupie albo osobno. Posypię kanapkę koperkiem albo poszarpię listki bazylii”.

Rozszerzenie pola wyboru dziecka daje mu wolność i ćwiczy w umiejętności podejmowania decyzji. Jednocześnie zaś ułatwia dorosłym prowadzenie prawidłowego żywienia.

Lektury:

NIE CHCESZ WYCHOWAĆ NIEJADKA?

