Jak radzić sobie z niejadkiem?

Jak radzić sobie z niejadkiem?

„Niejadek” to zwykle dziecko, które nie je tak, jak rodzice i wychowawcy oczekują, a więc takie, które niechętnie próbuje nowe potrawy oraz które niechętnie je różne znane mu potrawy.

Rodzice, babcie, nianie, angażując cały własny bagaż emocji i przekazów rodzinnych związanych z odżywianiem, próbują zmienić nawyki żywieniowe takiego dziecka. Najczęściej z odwrotnym skutkiem – bo dziecko albo zaczyna wymyślać coraz bardziej skomplikowane rytuały wokół jedzenia (lub raczej niejedzenia) albo staje się dzieckiem otyłym.

Co ma zatem robić przerażony rodzic lub opiekun? Na początek może przyjrzeć się badaniom i obserwacjom nawyków żywieniowych dzieci, prowadzonych przez lekarzy, dietetyków i psychologów. Wskazują one na następujące fakty i prawidłowości:

1.Wszystkie dzieci chcą jeść.

2.Dzieci są w stanie same prawidłowo regulować ILOŚĆ spożywanego jedzenia. Kiedy nie są nadmiernie sterowane, instynktownie będą jadły to, co dla nich najlepsze i w sposób dla nich najlepszy, a więc korzystając z wewnętrznych sygnałów, takich jak poczucie głodu, apetytu i sytości.

3.Większość dzieci negatywnie reaguje na nowe jedzenie, ale z czasem akceptuje je. Maluchy zwykle potrzebują ok. 10-15–razowego kontaktu z nową potrawą zanim ją zjedzą.

4.Liczba produktów, które dzieci lubią nie zmienia się zbytnio w okresie od 2-3 r.ż. do 8 r.ż.

5.2-4-latki chętniej akceptują nowe potrawy i szeroką gamę potraw niż 4-8-latki. Uważa się, zatem, że nie powinno się ograniczać dzieciom dostępu do różnych potraw z uwagi na to, że są za małe.

6.Dziecko to nie mały dorosły. Dzieci nie jedzą po trochę wszystkiego, tak jak dorośli, Jedzą to, na co mają ochotę danego dnia, jedną lub dwie rzeczy, następnego dnia – coś zupełnie innego lub to samo, by następnego dnia stwierdzić, że nie lubią bananów, choć jadły je przez trzy dni po dwa naraz. Rodziców to denerwuje, ale dzieciom zupełnie nie szkodzi.

7.Większość dzieci nie spożywa pełnowartościowych poszczególnych posiłków każdego dnia, ale ich dieta równoważy się zwykle w okresie jednego tygodnia.

8.Większość małych dzieci zjada 1-2 pełne posiłki dziennie (a nie 3-5).

9.Nie ma określonych potraw i produktów, które są ważne dla zdrowia, a tylko grupy pokarmowe. Warzywa i owoce są w zasadzie na tym poziomie piramidy żywieniowej, więc nie panikujmy, jeśli dziecko nie je szpinaku i brokuł, jeśli je jabłka i pomidory.

10.Najlepszym sposobem na nauczenie dzieci jedzenia różnorodnych potraw jest spożywanie ich w domu przez wszystkich członków rodziny, którzy jednocześnie pozytywnie wyrażają się o jedzeniu.

11.Gdy dzieci rozwijają się prawidłowo i mają wg rodziców i innych osób je obserwujących co najmniej przeciętny poziom energii, prawdopodobnie nie ma się czym martwić nawet jeśli nie jedzą wg nas idealnie. Zmuszanie i nadmierne skupianie się wokół diety zdrowego dziecka przynosi więcej szkody niż pożytku.

Własna praktyka i piśmiennictwo wyraźnie również sugerują, że w sferze odżywiania dzieciom można i trzeba zaufać, a nie kontrolować i zmuszać. Wskazują też zasadę, która może wydawać się bardzo radykalna, ale jest też bardzo prosta i skuteczna jeśli chodzi o karmienie dzieci. Dotyczy ona podziału odpowiedzialności, gdzie RODZIC jest odpowiedzialny za to CO, KIEDY i GDZIE dziecko je, a DZIECKO jest odpowiedzialne za to CZY i ILE zje.

Z zasady tej wynika, że rodzic odpowiada za to, co dziecko dostaje do jedzenia (biorąc pod uwagę również preferencje dziecka i wszystko to, co wie o dziecięcych prawidłowościach jedzenia) i za sposób jego podania, a więc robi zakupy i planuje, co w danym dniu, w czasie określonego posiłku będzie się w domu jadło i gdzie. Dopiero po tych decyzjach dziecko, spośród podanego mu jedzenia wybiera to, co chce w danej chwili jeść (jeśli w ogóle) i ile.

Problemy z jedzeniem pojawiają się lub nasilają zawsze jako wynik próby przechytrzenia naturalnych wewnętrznych sygnałów z ośrodków jedzenia. Ma to miejsce zwykle wtedy, gdy przekraczane są powyższe granice odpowiedzialności dzieci i rodziców.

Inne wskazówki psychologów i dietetyków pomagające rodzicom i dzieciom przetrwać pory posiłków to:

1.Postaraj się, by wszystkie posiłki były spożywane w miłej atmosferze, a w szczególności unikaj rozmów o słabym jedzeniu dziecka;

2.Pamiętaj, żeby w oferowanych dziecku w czasie jednego posiłku potrawach zawsze znalazła się przynajmniej jedna, którą dziecko lubi oraz nie proponuj więcej niż jednej nowej potrawy w danym dniu.

3.Podawaj dziecku małe porcje: niejadek będzie miał wtedy szansę poprosić o dokładkę, a nadmiernie jedzące dziecko – sprawdzić, czy mniejsza porcja mu wystarczy.

4.Ogranicz spożywanie posiłków do stołu lub krzesełka do karmienia;

5.Postaraj się nie przygotowywać specjalnych posiłków dla dziecka. Jeśli nie chce – może nie jeść tego, co reszta rodziny, ale nie przygotowuj mu innego posiłku. Nic się nie stanie jeśli dziecko raz czy dwa nie zje, natomiast przygotowywanie mu alternatywnych dań jest na dłuższą metę niekorzystne dla dziecka i dla rodziców.

6.Proponuj nie więcej niż dwie zdrowe przekąski dziennie (jogurt, jabłko, kawałek banana);

7.Nie używaj jedzenia jako nagrody ani kary;

8.Niech deser będzie daniem po daniu głównym, a nie powodem do kłótni, gdy jest to jedyna część posiłku, którą dziecko jest zainteresowane.

9.Jeśli dziecko nie znosi określonej potrawy, bo np wywołuje w nim odruch wymiotny – nie podawaj mu jej;

10.Jeśli chodzi o potrawy, których dziecko nie zna, a twierdzi, że nie lubi, jednak nie budzą w nim negatywnych reakcji fizycznych – można i warto zachęcać go do próbowania, ale nie wolno zmuszać.

11.Nie wpadaj w panikę, gdy dziecko nie je produktów ze wszystkich grup pokarmowych w czasie jednego posiłku;

12.Jeśli dalej się martwisz, że dziecko nie je wystarczająco dużo możesz mu dać witaminę 1-2 razy w tygodniu, choć pewnie nie jest to konieczne.

13.Pamiętaj, że wszelkie zmiany nawyków jedzeniowych wymagają czasu – dlatego należy być cierpliwym.

Jeśli zaproponowany podział odpowiedzialności i/lub inne z powyższych zasad nie dają się wprowadzić w życie mimo wysiłków rodziców, oznacza to najczęściej, że problem tkwi głębiej – w relacjach w rodzinie, i zwykle ma swój odpowiednik w innych sferach życia dziecka (nauka, kontakty z rówieśnikami, rodzeństwem i in.). Wtedy konieczna jest przede wszystkim praca terapeutyczna nad relacjami w rodzinie, a nie ich objawem – faktem niejedzenia lub objadania się przez dziecko. Uczenie dziecka niezależności i odpowiedzialności w zakresie jedzenia jest ważnym etapem procesu uczenia go bycia niezależnym i samodzielnym człowiekiem.

Autor: Małgorzata Rymaszewska, psycholog,