

Patrycja Suszyńska-Stoś

mgr psychologii, psychodietetyk

Zdrowe wybory żywieniowe przedszkolaka

O tym, że ilość i jakość spożywanych pokarmów wpływa na zdrowie fizyczne człowieka uczymy się już w przedszkolu, ale rzeczywiste wybory żywieniowe naszych pociech często odbiegają od ideału. Na stronach Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej możemy znaleźć ogólne zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży (<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>). Warto pochylić się zatem nad tym, w jaki sposób kształtują się wybory żywieniowe jakich dokonują dzieci, abyśmy mogli eliminować szkodliwe i wspierać te prozdrowotne.

Proces poznawania pierwszych smaków i kształtowania się preferencji żywieniowych rozpoczyna się już w brzuchu mamy. Jednak ten etap, tak samo jak cały okres niemowlęcy wraz z rozszerzaniem diety, mamy już dawno za sobą. Zatem co możemy zrobić jeśli nasz przedszkolak wybrzydza, grymasi i niechętnie próbuje nowych smaków? Poniżej zebrałam kilka rad, których wprowadzenie w rodzinną codzienność wspierać będzie zdrowe nawyki żywieniowe zarówno dzieci jak i nasze. Pamiętajmy jednak, że zmiana nawyków wymaga czasu i nie wszystko zadziała za pierwszym razem. Warto jednak wykazać się cierpliwością, bo przecież chodzi o zdrowie naszych pociech.

1. Wspólne posiłki.

Wspólne zasiadanie do stołu niesie za sobą szereg korzyści dla całej rodziny. Jest to idealny moment do tego, aby nasze dzieci miały okazję obserwować co jedzą pozostali członkowie rodziny (tak jak w przedszkolu obserwują kolegów) i na tej podstawie mogli dokonywać własnych wyborów. W tym czasie warto zadbać także o...

2. Ograniczenie dystraktorów (rozpraszaczy).

... o to, by wyłączyć telewizor i odłożyć telefon. Stworzymy w ten sposób doskonałe warunki do dbania o relacje rodzinne oraz do nauki uważnego spożywania posiłków. Podczas gdy skupiamy się na procesie jedzenia i dokładniej przeżuujemy każdy kęs jesteśmy w stanie bardziej doświadczyć wrażeń sensorycznych płynących z posiłku i szybciej poczuć sytość. Będzie to zapobiegać przejadaniu się i w przyszłości problemów z nieprawidłową masą ciała. Pamiętajmy także o zapewnieniu dzieciom prawidłowej pozycji przy stole, no bo jak skupić się na jedzeniu, kiedy nie jest nam wygodnie?

3. Nie za dużo na raz.

Tutaj warto spojrzeć na dwa aspekty. Pierwszym z nich jest nakładanie zbyt dużej ilości jedzenia na talerz ponownie sprzyja przejadaniu się, a także marnowaniu żywności. Jeśli głód nie zostanie zaspokojony możemy z czystym sumieniem sięgnąć po dokładkę. Drugim jest fakt, że dzieci są ciekawe świata. Jeśli jednak wprowadzimy zbyt wiele nowych produktów na raz możemy wywołać u nich lęk i dezorientację. W takiej sytuacji możemy spotkać się z odmową, co jest zupełnie normalną reakcją na nowości. Nie powinniśmy się jednak poddawać za pierwszym razem, bo...

4. Ekspozycja na nowe pokarmy.

...Częsta ekspozycja na nowe pokarmy zwiększa otwartość na dotąd nieznanne doznania smakowe. Najprościej mówiąc: im częściej proponujemy coś czego dziecko nie chciało nigdy spróbować tym większa szansa, że jednak się przekona. Dobrze sprawdza się w takich sytuacjach podawanie posiłków w formie "szwedzkiego stołu" co pozwala dziecku na samodzielne decydowanie o tym co zje.

5. Nie zmuszamy do jedzenia i próbowania.

Niewinna "łyżeczka za mamusię, za tatusia" czy też "leci samolocik, leci"? Niestety nie do końca. Bardzo ważne jest to, aby uszanować odmowę dziecka i w żaden sposób nie zmuszać go do jedzenia. Kiedy uciekamy się do (nawet takich z pozoru niewinnych metod) przymusu efekt jaki możemy osiągnąć to nie tylko niechęć do danego pokarmu, ale także zaburzenia odczuwania głodu, niezdrowa relacja z jedzeniem lub zaburzenia odżywiania.

Zatem jak sobie z tym poradzić? Wróć do punktów 1 i 4 czyli dawaj przykład i jak najczęściej proponuj oraz zwróć szczególną uwagę na informacje z punktów 6 i 8.

UWAGA! Jeśli Twoje dziecko jest niejadkiem, nieprawidłowo przybiera na wadze lub coś wzbudza Twój niepokój koniecznie zgłoś się ze swoimi wątpliwościami do lekarza, dietetyka lub psychodietetyka.

6. Wiemy co jemy.

Jak wcześniej wspomniałam- dzieci są ciekawe świata. Opowiadając dziecku o tym co znajduje się przed nim na talerzu lub wspólnie przygotowując posiłki mamy okazję zaspokoić tę potrzebę. Dodatkowo, korzystając z zasady, że lubimy to co znamy (tzw. efekt czystej ekspozycji; tu wzmocniony przez częste eksponowanie na nowe pokarmy), zwiększamy prawdopodobieństwo, że nasz przedszkolak zwiększy różnorodność spożywanych produktów.

7. Zasada 80/20.

80 % naszej diety powinny stanowić zdrowe, zbilansowane posiłki. 20% pozostawiamy na tzw. produkty rekreacyjne (słodycze, fast food, zachcianki). Zachowanie takich proporcji zapewnia zdrowie zarówno fizyczne jak i psychiczne. Warto pamiętać, że zarówno nagradzanie jedzeniem i zabranianie dzieciom określonych produktów (etykietowanie ich jako „złe”, „zabronione”), jeśli nie jest to podyktowane wskazaniem zdrowotnym np. alergią, prowadzi do zaburzenia prawidłowej relacji z jedzeniem i może być przyczyną zaburzeń odżywiania.

8. Atrakcyjność podanych posiłków.

Zarówno nasze dzieci jak i my chętniej sięgniemy po posiłek kiedy jest pięknie podany, kolorowy i atrakcyjny. Zadbajmy wraz z dziećmi o to, aby posiłek wyglądał zachęcająco. Może stworzycie wspólnie prawdziwe arcydzieło na talerzu, które później zjecie ze smakiem?

Jeśli masz pytania zapraszam do kontaktu mailowego parsus4476@edu.wroclaw.pl lub osobiście w przedszkolu.

Smacznego i miłej zabawy!

Źródła:

- Zalecenia żywienia dzieci – profilaktyka otyłości. Paulina Mika-Stępkowska, Jarosław Kierkuś, Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie
www.podyplomie.pl/pediatriapodyplomie • maj 2020
- www.ncez.pzh.gov.pl (dział: dzieci szkolne i przedszkolne)
- www.sinealublin.eu/artykuly/wsparcie-dziecka-z-wyborczoscia-pokarmowa/

Następnie pierwsze pół roku po narodzinach niemowlę (zgodnie z zaleceniami WHO) spożywa wyłącznie mleko matki (którego smak również zmienia się w zależności od diety matki oraz wraz z kolejnymi etapami laktacji) lub mleko modyfikowane (tu ekspozycja często sztucznie ograniczona jest ze względu na stały skład mieszanki). Warto w tym miejscu zaznaczyć, że karmienie butelką sprzyja przekarmianiu dzieci, co w przyszłości przekładać się może na zaburzenie samoregulacji ilości spożywanego pokarmu. Po ukończeniu 6. miesiąca życia oraz osiągnięciu przez dziecko gotowości zaczynamy rozszerzać dietę naszych najmłodszych. Nie bez powodu mówimy wówczas o rozszerzaniu. Jest to czas największej podatności człowieka na poznawanie nowych smaków. Niemowlęta wówczas próbują wkładać do ust wszystko, również to, co niekoniecznie nadaje się do spożycia dlatego tak ważne jest proponowanie im jak największej ilości zdrowych pokarmów. Poza smakiem poznają również zapach, wygląd czy różne konsystencje pokarmów i zdobywają umiejętności skutecznego ich pobierania. Po ukończeniu 12 miesiąca życia otwartość dzieci na próbowanie nowych smaków zmniejsza się i wyraźniej widać preferencje konkretnych smaków czy produktów żywieniowych. Zdecydowanie chętniej sięgają one po to, co widzą na talerzu rodzica niż własnym