

Tadek – niejadek

Trudno nadążyć za preferencjami smakowymi maluchów, a jak wiadomo, dziecko powinno jeść, by rozwijało się prawidłowo



Trudno nadążyć za preferencjami smakowymi maluchów, a jak wiadomo, dziecko powinno jeść, by rozwijało się prawidłowo. Posiłek zjadany przez dziecko ze smakiem to dla wielu rodziców wymarzony obraz, bowiem temat jedzenia jest jednym z trudniejszych, z jakim borykają się w codziennych wyzwaniach. Istnieje jednak kilka uniwersalnych sposobów, aby dziecko chętniej jadło i próbowało nowych rzeczy.

Zapewne prawie każdy niejadek jest powodem bezsennych nocy swoich rodziców, tematem rozmów: czy/co zjadł i co zrobić, by następnego dnia zjadł więcej? Prawidłowe żywienie jest niezwykle ważne dla zdrowia dziecka, jednak należy pamiętać, że dopóki dziecko odpowiednio przybiera na wadze i jest zdrowe, to nie warto zmuszać go do jedzenia – samo je tyle, ile potrzebuje. Trzeba jednocześnie dbać o to, by dieta była zbilansowana i zdrowa. Na profilu marki NUK na Facebook’u mamy dzielą się swoimi doświadczeniami, by pomóc sobie z tym wyzwaniem.

Spokój i jeszcze raz spokój

Cierpliwość to ważna cecha wszystkich rodziców. W „negocjacjach” jedzeniowych nie należy się szybko poddawać i zniechęcać. Być może twoje dziecko wymaga więcej czasu, by przyzwyczaić się do smaku nowego dania. Zamiast wykreślać z menu, warto podać je w urozmaiconej wersji, np. włączając dodatkowy składnik. Jeśli jednak dziecko nie potrafi się przekonać do danego produktu, nie zmuszajmy go. My także mamy składniki czy dania, których nie lubimy czy unikamy.

Superbohater pokonuje niejedzenie!

Stwarzając historie o posiłku, zwiększamy szanse na sukces. Możemy wymyślać różne opowieści – w końcu warzywa z nadprzyrodzonymi mocami, które ratują świat, są bardziej atrakcyjne niż zwykła marchewka i ogórek. Zabawa kojarzy się dziecku z przyjemnością, co powinno sprawić, że chętniej sięgnie po przygotowane przez nas potrawy.

– Igorek jest chętny do jedzenia, ale kiedy wychodzą mu zęby lub ma katar, robi się marudny, a jedzenie przychodzi z trudem. Wtedy śpiewam mu, zagaduję, naśladuję odgłosy zwierząt, itp. – twierdzi Kasia, mama Igorka, biorąca udział w dyskusji na profilu marki NUK.

Pomocne są także akcesoria do jedzenia, które mogą uatrakcyjnić czas, zwłaszcza najmłodszym. Specjalna seria butelek dla dzieci firmy NUK, np. z bohaterami bajek Disneya, może wspierać rodziców w zachęcaniu pociech do jedzenia. Tak samo jak dorośli, dzieci lubią otaczać się rzeczami, które się im podobają. Nadruki, które znajdują się na butelce, zachęcają dzieci do zjadania posiłków w całości.

Kilka zakazów, o których warto wspomnieć

Zachęcając niejadki do jedzenia, warto pamiętać, jakich zachowań powinniśmy zdecydowanie unikać, ponieważ mogą przynieść odwrotny skutek. Przede wszystkim: nie zmuszaj, nie szantażuj i nie graj na emocjach, uważaj na zwroty: *Jak nie zjesz, to nie dostaniesz deseru. Zjedz, bo nie urośniesz. Zjedz, jeśli kochasz mamusię.* Zamiast zmuszać – jedz razem z dzieckiem. Daj mu dobry przykład, nasze pociechy podpatrują to, co robimy i chcą nas naśladować, wspólne posiłki mogą okazać się więc świetnym sposobem.

W szukaniu rozwiązania problem niejadka warto zachować zdrowy rozsądek. Pamiętajmy, że każde dziecko jest osobną jednostką i trzeba uszanować jego zdanie i preferencje. Pytajmy więc dzieci, co lubią, a czego nie lubią, dlaczego nie chcą spróbować nowych dan. Być może dziecko samo wskaże Ci drogę i rozwiązanie okaże się prostsze niż myślałaś.



Autor: Aleksandra Matuła

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl