

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 1.

Hogyan tápláljam kisgyermekemet



Miért olyan fontos az egészséges étrend?

Nem csak az itt és mostról van szó...

A kisgyermek étkezése hatással van növekedésére és fejlődésére, valamint a későbbiekben is meghatározza egészségét. Fontos, hogy élete első 1000 napjában helyes étkezési szokásokat alakítsunk ki, mert amit a gyermekek életük korai éveiben elfogadnak, a későbbiekben is azokat fogják szívesen fogyasztani. Ha most helyesen cselekszel, azzal megalapozod kisbabád későbbi jó szokásait! Az ételek és az étkezések fontosságának elfogadtatása az egyik legfontosabb szülői feladat.

Mi történik, ha kisgyermekem nem táplálkozik egészségesen?

A változatos, kiegyensúlyozott étrend hiánya egyaránt vezethet elhízáshoz, valamint alultápláltsághoz.

A kisgyermek szervezetéből hiányozni fognak a megfelelő tápanyagok, és ez kihat az egészségére és a közérzetére is. A túlsúly vagy kövérség nemcsak gyermekkorban okozhat gondot, hanem a későbbi életévekben is. A kövér gyerekek hajlamosabbak alulértékelt magukat, és gyakoribbak náluk a magatartászavarok is, idősebb korukban pedig nagyobb valószínűséggel alakulnak ki náluk szívproblémák, cukorbetegség vagy stroke (agyi érkatasztrófa). Az alultápláltság pedig kihat a növekedésre és a fejlődésre is.

Mit egyen kisgyermeked?

Hallom, amikor azt mondom: „Nem vagyok jó szakács”, „Nincs időm főzni”, „Nem tudok semmit a helyes táplálkozásról”, „Nincs pénzem divatos ételekre”, „Nem biztos, hogy egészségesen étkezem”, „Honnan tudjam tehát, mit adjak enni a kisgyermekemnek”? Ne aggódj, a legfontosabb a pozitív hozzáállás, fedezd fel és ismerd meg az ételeket gyermekeddel együtt. A következő, hogy megismerd az **Ételcsoportokat**. Ez az egyik legegyszerűbb és legkönnyebb módja annak, hogy biztosítsd kisgyermeked (és az egész család) változatos és kiegyensúlyozott étkezését. Mindegyik csoportban más-más tápanyagok vannak, és ha mindegyikből adsz a nap folyamán, tudni fogod, hogy gyermeked megkap mindent, amire szüksége van.

Az alábbi táblázatból megismerheted az ételcsoportokat:

- Gyümölcs és zöldség
- Kenyér, gabonapehely és burgonya
- Hús, hal és más fehérjék
- Tejalapú, junior gyerektal és tejtermékek

Zsírban és cukorban gazdag ételeket, mint az édes keksz, torta, puding, fagylalt, zsír és olaj nem szabad gyakran adni. A kisgyermeknek alkalmanként kaphatnak cukorkát és csokoládét, de legjobb, ha ezeket étkezés után kapják, és nem mint nassolnivalót két étkezés között. Ez segít csökkenteni a fogszuvasodás kockázatát is.

AZ ALÁBBI TÁBLÁZATBÓL ÖTLETEKET MERÍTHETSZ, HOGY MIKOR MILYEN ÉTELCSOPORTOK KERÜLJENEK KISGYERMEKED ÉTRENDJÉBE

Ételcsoport

Mivel minden ételcsoportban más-más tápanyag van, adj mindegyikből a nap folyamán, így gyermeked biztosan megkap minden tápanyagot, amire szüksége van

Tipp

Próbáld ki a jó egyensúly érdekében



Gyümölcs és zöldség

Vitamin, ásványianyag- és rostforrás.

Lehet friss, fagyasztott, konzerv vagy szárított. Variáld a színeket (zöld – káposzta, brokkoli; sárga és narancssárga – tökfélék, répa, mangó, barack). A citromfélék (narancs és mandarin), a paradicsom és a paprika jó C-vitaminforrások és segítik a vas felszívódását más élelmiszerekből

Adj naponta ötször.

Adj minden étkezéskor. Két étkezés között is nagyszerű (répa- és almacsíkok). Tájékoztódj a „Gyermekem nem eszi meg a gyümölcsöt” és a „Gyermekem nem eszi meg a zöldségeket” c. füzetekből további segítségért



Kenyér, gabonapehely, burgonya

Energia, vitamin, ásványianyag- és rostforrás.

A legtöbb kisgyermek kedveli ezeket. Próbáld ki többfélét és variáld a fehér és a teljes kiőrlésű kenyeret, gabonapelyheket és kifőtt tésztát. Az étkezés tartalmazzon burgonyát, lepénykenyeret és kuszkuszt

Adja naponta ötször.

Adj minden étkezéskor és néha két étkezés között is. Adj különböző formájú kifőtt tésztát, főtt krumplit, sült krumplit vagy krumplipürét. Tízóráira/uzsonnára adj krékert vagy kenyérrudacskákat. Használj pitakenyeret, ebből gyorsan készíthető otthon pizza



Hús, hal és más fehérjék

Fehérje és más tápanyagok, köztük vas- és cinkforrások.

A bárány, marha, sertés, csirke, pulyka és más húsook, fehér és olajos halak (konzerv vagy friss), dió/mogyoró*, tojás és hüvelyesek (pl. bab, lencse, borsó és a belőlük készült ételek, pl. humusz vagy tofu)

Adj naponta kétszer, vegetáriánusoknak naponta háromszor.

Tájékoztódj a „Gyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat” és a „Gyermekem nem kap elég vasat/cinket/ómega-3 zsírsavat” füzetekből a további segítségért



Tejalapú, junior gyerektalaj és tejtermékek

Alapvető tápanyagok, A-vitamin és kalciumforrások.

Tejalapú, junior gyerektalaj, joghurt, krémsajt, sajt. Reggelire készíts belőlük kását, pudingot vagy rizsfelfűjtat. Amennyiben ezeket tejalapú junior gyerektalajból készíted, forralás nélkül készíthet, hogy az értékes tápanyagok ne sérüljenek. Kifőtt tésztára vagy sült krumplira reszelj sajtot. Két étkezés között adj kockasajtot gyümölcssel

Adj naponta háromszor tejalapú, junior gyerektalaj vagy tejtermék formájában.

Hároméves korig kerül a tehéntej adását, helyette válaszd az életkornak megfelelő tejalapú junior gyerektalajt. (Ajánlott napi mennyiség: 2x250 ml) Tájékoztódj a „Gyermekem nem issza meg a tejet” c. füzetből a további segítségért

* Ne adj egész diót/mogyorót a félrenyelés veszélye miatt. Inkább finomra őrölve kínáld.

Mit igyon kisgyermeked?

Kisgyermek számára a legjobb ital a víz. Kínáld őket hatszor-nyolcszor naponta. Azaz minden étkezéskor, tízórainál/uzsonnánál, plusz még külön is, ha a kisgyermek túl sokat mozog, vagy ha nagyon meleg van. 100-120 ml folyadékot adjunk minden alkalommal. A legjobb, ha a kisgyermek vizet kap, különösen az étkezések között. Kerüljük a szénsavas és az édesített italokat, gyümölcslevet kizárólag étkezésekkor adjunk, és figyeljünk oda a megfelelő hígításra, hogy elkerüljük a fogszuvasodást. A koffeintartalmú italok (fekete tea, kávé) kisgyermek számára nem alkalmasak, mert zavarhatják a vas felszívódását, és ha cukrot is tartalmaznak, elősegíthetik a fogszuvasodást is.

Mennyit egyen kisgyermeked?

A kisgyermekek tudják, mennyi táplálékra van szükségük, de nincs két egyforma kisgyermek. Egyesek többet esznek, mások kevesebbet, de legtöbbjük napról napra, hétről hétre többé-kevésbé megeszi, amit kínálnak neki. Sok szülő gyakran aggódik amiatt, hogy mennyit adjon enni a gyermekének, de ha figyeljük a kisgyermeket, nem hibázhatunk. Tájékozódj a „Gyermelem túl sokat eszik” vagy „Gyermelem túl keveset eszik” c. füzetekből. A füzet végén hasznos útmutatást találsz arra nézve, mekkora adagokat adj kisgyermekednek, de ne feledd, ne kényszerítsd gyermeked, hogy többet egyen, mint amennyit akar, különben az ellenkező hatást éred el. Tájékozódj a „Gyermelem válogatós” c. füzetekből.

Mi tegyek tehát?

Itt van egy rövid lista arról, hogy mire kell figyelni. További segítségért tájékozódj a „Menütervezés” c. füzetből.

Ha ezeket megteszed, biztos lehetsz benne, hogy gyermeked megfelelően táplálkozik

Tedd rutinná a rendszeres főétkezéseket és a köztük adott harapnivalókat – a kisgyermek 3 főétkezésből és a napi alvástól függően (ha még alszik) 2-3 tápláló hideg étkezésből meg kell, hogy kapja a szükséges energiát és tápanyagokat

Minden ételcsoportból válassz ételeket a kiegyensúlyozott étrend érdekében – a tápanyagok mellett a kisgyermek így magas és alacsony kalóriájú ételeket is kap a nap folyamán, valamint színes, különböző formájú ételeket, melyek felkeltik az érdeklődését. Ha a kisgyermek vegetáriánus, tájékozódj a „Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet” c. füzetekből

Étkezésekkor kínáld gyermeked savanyú és édes fogásokkal is – ezáltal többféle tápanyag jut a kisgyermek szervezetébe, és megnő a valószínűsége, hogy megkapja az összes szükséges tápanyagot.

Az egészséges joghurtok (natúr joghurtok gyümölcsel dúsítva) értékes tápanyagokat tartalmaznak, és nem szabad őket kizárólag jutalomként használni, hogy a kisgyermek megegye a savanyú fogást

Kínáld a kisgyermeket folyadékkal hatszor-nyolcszor naponta – főétkezéskor, harapnivalók után, plusz még külön, ha a kisgyermek nagyon aktív. Kisgyermek számára a víz a legjobb ital, különösen a főétkezésekkor és a harapnivalók után

Mindig kínáld meg a kisgyermeket azzal az étellel, amit a család eszik – mivel az ízlésük időről időre változik. Tartsd tiszteltben a kisgyermek ízlését, és ha következetesen nem szeret valamit, adj helyette mást ugyanabból az ételcsoportból, de később ne feledd megint megkínálni vele a kisgyermeket. A közös étkezések segítenek, hogy a kisgyermek megszeresse az új ételeket, mert utánozza a felnőtteket vagy a többi gyereket, akikkel együtt étkezik

Milyen adagok ajánlottak a kisgyermek számára?

Ételcsoportok	Kisgyermeknek ajánlott adag
Kenyér, rizs, burgonya, kifőtt tészta és más keményítőtartalmú ételek <ul style="list-style-type: none">• Kínáld minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára• Gyakran válassz teljes kiőrlésűt	<p>½–1 szelet teljes kiőrlésű vagy fehér kenyér, muffin, zsömlé vagy palacsinta, 3–6 púpozott ek. teljes kiőrlésű vagy dúsított, cukrot nem tartalmazó reggeli gabonapehely. Nem kell külön megcukrozni. Elég édes a benne lévő aszalt vagy friss gyümölcsből.</p> <p>5–8 ek. gabonapehelyből főzött kása 2–5 ek. rizs vagy 1–3 púpozott evőkanál kifőtt tészta ½–1½ tojás méretű krumpli vagy 1–3 ek. krumplipüré ½–2 rozskeksz vagy 1–3 kréker</p>
Gyümölcs és zöldség <ul style="list-style-type: none">• Kínáld minden főétkezéskor és esetenként tízóráira/uzsonnára	<p>¼–½ alma, narancs, körte vagy banán 3–10 bogyós gyümölcs vagy szőlő 2–4 ek. nyers, frissen főzött, párolt gyümölcs vagy püré 1–3 ek. nyers vagy főtt zöldség, különösen a sötétzöld, narancssárga vagy sárga színűek</p>
Tejalapú, junior gyerekital és tejtermékek <ul style="list-style-type: none">• 3 adag naponta	<p><i>Naponta 500 ml tejalapú gyerekital</i> 1 kis bögre (125 ml) natúr joghurt vagy krémsajt 2–4 ek. reszelt sajt sajt szendvicsben vagy egy darab pizzán 3–6 ek. krémsajt naponta 2x250 ml junior gyerekital önmagában, gyümölcsrel turmixolva, vagy kakaóként</p>
Hús, hal, tojás, dió/mogyoró* és hüvelyesek <ul style="list-style-type: none">• 2–3 adag naponta	<p>2–4 ek. darált vagy apróra kockázott sovány hús, hal, baromfi ½–1 egész tojás 2–4 ek. borsó, bab, lencse, humusz egészben vagy püré formájában 1–2 ek. őrölt vagy aprított dió/mogyoró</p>
Magas zsír- és cukortartalmú ételek is italok <ul style="list-style-type: none">• Csak kis mennyiségben	<p>1 kétszersült vagy 1–2 kis keksz 1 kis szelet torta 1 tk. vaj, majonéz vagy olaj 1 tk. dzsem, méz vagy cukor 3–4 ropi vagy cukorka 1 kis szelet csokoládé</p>

ek = evőkanál, tk = teáskanál

*Ne adj egész diót/mogyorót a félrenyelés veszélye miatt. Kínáld inkább finomra őrölt formában.

Megjegyzés: Az útmutató csak illusztrációs célokat szolgál, és a Little People's Plates „Tíz lépés az egészséges kisgyermekéért: Jó szokások az egészségért, növekedésért és fejlődésért” c. anyagból származik. Minden jog fenntartva.

<http://www.littlepeoplesplates.co.uk/ten-steps.html>

A kisgyermek adagokkal kapcsolatos ajánlások országonként eltérnek.

Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvasd el a többi NutriCheck Szülői útmutatót is!

Segítő kéz

Jegyezd fel a védőnő, illetve a többi egészségügyi szakember elérhetőségét és a látogatások időpontjait, valamint hogy mit szeretnél megkérdezni a kisgyermek étkezésével kapcsolatban.

Felhasznált Irodalom

- (1) Scientific Advisory Committee on Nutrition. The nutritional wellbeing of the British population. 2008. London, TSO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (2) Ong KK, Loos RJ. Rapid infancy weight gain and subsequent obesity: systematic reviews and hopeful suggestions. *Acta Paediatr* 2006; 95(8):904-908.
- (3) Jackson-Leach R, Lobstein T. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1. The increase in the prevalence of child obesity in Europe is itself increasing. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):26-32.
- (4) Lobstein T, Jackson-Leach R. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 2. Numbers of children with indicators of obesity-related disease. *Int J Pediatr Obes* 2006; 1(1):33-41.
- (5) Kipping RR, Jago R, Lawlor DA. Obesity in children. Part 1: Epidemiology, measurement, risk factors, and screening. *BMJ* 2008; 337:a1824.
- (6) Bonuck KA, Huang V, Fletcher J. Inappropriate bottle use: an early risk for overweight? Literature review and pilot data for a bottle-weaning trial. *Matern Child Nutr* 2010; 6(1):38-52.
- (7) World Health Organisation (WHO). World prevalence of anaemia 1993-2005: WHO Global database on anaemia. de Benoist B, Mclean E, Egli I, Cogswell M, editors. 2008. Genf, WHO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (8) Venter C, Harris DG. The development of childhood dietary preferences and their implications for later adult health. *Nutrition Bulletin* 2009; 34:391-394.
- (9) Harris G. The psychology behind growth faltering. *Eur J Clin Nutr* 2010, 64 Suppl 1:S14-S16.