

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 3.

Kisgyermekem nem eszi meg a gyümölcsöt



Miért nem eszi meg a gyermekem a gyümölcsöt?

Nem csak a Te gyermeked...

Gyakran előfordul, hogy a kisgyermekek 1-3 éves koruk között válogatni kezdenek vagy "problémás evőkké" válnak. Egyes kisgyermekek egyáltalán nem hajlandóak új ételeket megkóstolni (ezt neofóbiának hívják, és egyes nézetek szerint ez azért alakult ki, hogy megóvja a kisgyermekeket attól, hogy a nem ehető dolgokat megegyék), mások elutasítják a korábban kedvelt ételeket (válogatás), néhányan mind a kettőt teszik! Gyakran előfordul, hogy a kisgyermekek kevés fajta gyümölcsöt esznek meg, kis adagokban vagy egyáltalán nem fogyasztják azt. Tájékozódhatsz a „Kisgyermekem válogatós” c. füzetből.

Mi a probléma a gyümölcsfogyasztással?

Semmi, egyszerűen egyes kisgyermekeknek hosszabb időbe telik megkedvelni bizonyos ételeket, mint másoknak. A kisgyermekek másokat, különösen a szülőt utánozva tanulnak, tehát ha Te szereted a gyümölcsöt, és sokféle gyümölcsöt eszel, kisgyermeked is nagyobb valószínűséggel fogja azokat megenni. Ha a gyümölcs nem része a családi étkezéseknek vagy ha Te nem a gyermekeddel együtt étkezel, ő nem fogja látni és megtanulni, hogy a gyümölcs ehető és finom.

Evéskor az ízérzékünket használjuk, de más érzékszerveink is működnek, pl. látás, szaglás és tapintás. Egyes kisgyermekek érzékenyebbek lehetnek a szag, és az íz apró változásaira, és elutasítják a megszokottól eltérő módon készült ételt, akkor is, ha korábban szerették azt. Gondolj erre, amikor olyan gyümölcsöt készítesz, melyet szeretnéd, hogy kisgyermeked megkóstoljon.

Miért van szükségünk gyümölcsre?

A gyümölcsök tele vannak tápanyagokkal: vitaminokkal, ásványi anyagokkal, rostokkal és az egészség számára más fontos anyagokkal. Egyik gyümölcs sem jobb a másiknál, a kulcsszó a változatosság. Ezért olyan fontos, hogy a kisgyermek megtanulja szeretni a különbözőféle gyümölcsöket és zöldségeket, és sokat egyen belőlük! (Olvasd el a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” füzetet.)

Mennyit?

Minden étkezéskor adjunk gyümölcsöt és zöldséget, a cél öt kisebb adag legyen naponta.

Tájékozódjon a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből.

Ne feledd, hogy időbe telik, amíg gyermeked megkedveli a gyümölcsöket, de kisebb lépésekben haladva sikereket érhetsz el.

Mi működik a legjobban és miért?

Ami segít	Hogyan?
Mindennap eszik a család gyümölcsöt?	A kisgyermek tapasztalatból tanulnak. A szülői példamutatás van a legnagyobb hatással arra, hogy a kisgyermek megkóstolja-e a gyümölcsöt.
Sokféle gyümölcsöt kínálsz, és van köztük új gyümölcs is, amit szeretnél, hogy megkóstoljon?	Ha sokféle gyümölccsel találkozik, nagyobb eséllyel próbálja ki az újat is. Ne olyan gyümölcsöt kínálj, melyről tudod, hogy gyermeked megeszi, mert így korlátozod az elé kerülő választékot. Tegyél az asztalra sokféle gyümölcsöt, mely közül gyermeked választhat.
Kéred, és nem kényszeríted a gyermeket, hogy egyen egy picit az új gyümölcsből?	Kényszerítéssel az ellenkező hatást éred el. Sokkal fontosabb, hogy a gyerek felfedezze és megízlelje az új gyümölcsöt, mint hogy megegye az egész adagot.
Megjegyzés nélkül elveszed a tányért, ha nem kéri, és egy másik napon ismét megkínárod vele?	A lényeg, hogy ismételten találkozzon az új gyümölccsel. Ne keseredj el, ha elsőre nem kóstolja meg. Kínáld meg vele ismét egy másik napon, lehet, hogy tízszer is kell próbálkoznod! De megéri!

Gyakorlati ötletek a gyümölcs megkedveltetésére

- Egyél gyümölcsöt együtt a kisgyermekkel, és kérdezd meg, melyiket szereti!
- Válassz édes, érett gyümölcsöt, különösen a piros bogyós gyümölcsök és a citrusfélék esetében!
- Vásárláskor kérd meg kisgyermeked, hogy válasszon olyan gyümölcsöt, amit meg szeretne kóstolni!
- Készítsetek az almába fognyomokat, így a kisgyermek megízleli a gyümölcsöt anélkül, hogy kényszerítve lenne rá, hogy megegye!
- Neveljétek epret cserépben!

Egyéb felhasználás, tárolás

- Régebbi banánból készíts sült banánt vagy használd fel muffinhoz!
- Reszeld le az almát és a körtét, majd fagyaszd le!
- Aszalj szilvát!

Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvasd el a többi NutriCHEQ 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.