

# SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 6.

## Kisgyermekem nem issza meg a tejet



### Miért nem issza meg kisgyermekem a tejet?

#### *Nem csak a Te gyermeked...*

Gyakran előfordul, hogy a kisgyermekek valahol 1-3 éves koruk között válogatni kezdenek vagy "problémás evők" válnak. Egyes kisgyermekek egyáltalán nem hajlandók új ételeket megkóstolni (ezt neofóbiának hívják, és egyes nézetek szerint 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 tejet isznak meg, vagy egyáltalán nem fogyasztják azt.

#### *Mi a baj a tehéntej fogyasztással?*

A tehéntej adása nem javasolt az 1-3 éves korosztály számára, ugyanis vitamin- és ásványianyag-tartalma nem optimális a kisgyermekeknek. A-, C-, D-vitamin-tartalma nagyon alacsony, így nem támogatja kellőképpen az immunrendszer egészséges működését.

#### *Mit adj tehéntej helyett?*

A kisgyermekek folyékony, tejalapú táplálására javasolt olyan tejalapú gyerekitalok adása, melyek szigorú minőségi előírásoknak felelnek meg, és hozzáadott tápanyagaiknál fogva tartalmazzák mindazon vitaminokat és ásványi anyagokat, melyekre a kisgyermekek fejlődő szervezetének szüksége van.

### Miért van szükségünk tejtermékekre?

A tejtermékek (sajt, joghurt, túró) fehérjét, kalciumot, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak. A kisgyermeknek szüksége van kalciumra az egészséges csontok és fogak fejlődése érdekében. Fontos, hogy a kisgyermek megszeresse a tejtermékeket, fogyassza azokat egy egészséges és kiegyensúlyozott étrend részeként, mert kalciumigénye az évek során csak nőni fog.

### Mennyi tejalapú táplálékra és tejtermékre van szüksége a kisgyermeknek?

Kínáld a kisgyermeket naponta 500 ml tejalapú junior gyerekitalal, ill. naponta kétszer tejtermékkel (joghurt, túró, sajt). Tájékozódj a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből.

## Mi működik a legjobban és miért?

Ami segít	Hogyan?
Naponta szerepel a tejalapú táplálék a családi étrendben?	A kisgyermek tapasztalatból tanulnak. Az, hogy a kisgyermek látja, hogy a szülők vagy a testvérek tejet és tejalapú italokat isznak vagy tejalapú ételeket esznek, hatással lesz arra, hogy elfogadja-e vagy elutasítja-e ezeket.
Más módon is felhasználod a tejalapú junior gyerekitalt, nem csak itatásra? Szó nélkül vedd el a bögrét, ha a kisgyermek nem akarja meginni a tejalapú junior gyerekitalt és próbálkozz egy másik napon.	Készíts belőle kását, pudingot vagy mártásokat, amit kifőtt tésztára lehet önteni. Ezeket főzés nélkül készíted. (A kását kevés vízben főzd meg, és amikor kihűlt, keverd össze a kész gyerekitallal.) Ahhoz, hogy a kisgyermek elfogadjon egy ételt vagy italt, fontos, hogy többször kóstoltassuk meg vele. Ne keseredj el, ha elsőre nem issza meg, vagy ha egyszer csak nem akarja többé meginni. Kínáld másnap megint, lehet hogy sokszor kell próbálkoznia, de megéri!
Használj tejterméket is a kisgyermek étrendjében, hogy megkapja a szükséges tápanyagokat?	Használj sajtot vagy natúr joghurtot. Adj joghurtból készült pudingot gyümölcscsel, a reggeli gabonapehely mellé, vagy fagyaszd le, és kínáld fagyalt helyett. Sajtot adhatsz tízórára vagy uzsonnára, krékerrel, vagy reszeld az ételre, pl. kifőtt tésztára vagy sajttortára, süss pizzát a gyerekekkel, és szórj rá reszelt sajtot.
Tejalapú, junior gyerekitalt helyett ne adj cukrozott italokat, pl. szörpöt vagy ivólevet!	A legjobb ital a kisgyermek számára a tejalapú junior gyerekitalt vagy a víz. A cukrozott italok elősegítik a fogszuvasodást és rendszeres fogyasztásuk extra energiát ad a kisgyermeknek, ami elveszi az étvágyát más ételektől.

### Gyakorlati ötletek a tejalapú junior gyerekitalok megkedveltetésére

- Igyál kisgyermekeddel együtt és beszéljessenek arról, milyen más dolgokat lehet még azokból készíteni!
- Amikor a tejalapú táplálékról beszélsz, mondj pozitív dolgokat!
- Amikor vásároltok, engedd, hogy gyermeked válasszon egy új bögrét, amiből a junior gyerekitalt fogja inni – például olyat, amelyen a kedvenc rajzfilmfigurája van!
- Tegyél junior gyerekitalt egy gyerekkancsóban az asztalra, és engedd meg, hogy gyermeked maga öntsön a gabonapehelyre vagy a poharába, ahogy Te is teszed!
- Válassz a gyermeknek olyan gyümölcsöket, amelyeket szeret és együtt készíttetek belőle gyümölcsturmixot!
- Készíttetek együtt pudingot vagy krémet (főzés nélkül)!

\* Cápát, nyársorrú halat és kardhalat ne adj a kisgyermeknek, mivel ezek nagy mennyiségű higanyt tartalmazhatnak.

## 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.