

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 11.

Kisgyermekem túl sokat eszik



Egészen meglepő, mennyit bírnak a kisgyermek megenni egyetlen étkezéskor, különösen, ha tudjuk, hogy gyomruk akkora, mint összeszorított öklük. Vannak napok, amikor csak esznek és esznek, máskor meg nem érdekli őket az étel. Mikor kell aggódni?

Úgy gondolom, hogy gyermekem túl sokat eszik, aggódnom kell emiatt?

A kisgyermek étvágyát saját energia- és növekedési igényük szabja meg. A gyermekek jól tudják szabályozni saját energiabevitelüket, ha megengedik nekik, hogy annyit egyenek, amennyi jólesik. Ne ijedj meg, ha néhány napig vagy egy ideig úgy tűnik, hogy nagy mennyiségeket eszik. Ez csupán növekedési igényeiket, illetve aktivitásszintjüket tükrözi. Máskor meg keveset esznek, és a két dolog kiegyensúlyozza egymást, ha ráhagyja a kisgyermekre, hogy mennyit egyen. Természetesen az, hogy mit, mikor és hol esznek, az a Te felelősséged.

Számít, hogyha kisgyermekem túl sokat eszik?

Ha több energiát vagy kalóriát viszünk be, mint amennyit felhasználunk, meghízunk. Az energiában gazdag (sok zsírt és cukrot tartalmazó) ételek és italok túlzott fogyasztása megnöveli az energiabevitelt. Pillants az alábbi ábrára, és gondold végig a családi étkezéseket. Ha kitöltötted a NutriCHEQ kérdőívet, már bizonyára találkozta ezekkel a kérdésekkel. Ha a válasz egy vagy több kérdésre igen, ez esetben kisgyermeked túl sok energiát vagy kalóriát kap. De vigyázz, mert egyes ételek tiltásával az ellentétes hatást éred el, ezek kívánatosabbá válnak. Miként érhető el tehát a helyes egyensúly? Olvass tovább és megtudod, mi működik a legjobban és miért.



A legfontosabb tudnivalók:

- Kisgyermeked tudja, mikor éhes, és tudja, hogy mikor lakik jól, tehát **ő maga** döntse el, **mennyit eszik és iszik**.
- Tudd, hogy gyermekének 3 rendszeres főétkezésre és 2-3 alkalommal egészséges harapnivalóra van szüksége naponta, tehát **Te** döntsd el, **mit és mikor** eszik a gyermek.
- Gyermeked Tőled és a család többi tagjától tanul, tehát egyetek ugyanazokat az egészséges, tápláló ételeket együtt.

Mi működik a legjobban és miért?

Az alábbiak segítségével biztosíthatod, hogy „amit” és „amikor” a kisgyermek eszik, azzal és akkor megkapja azt a mennyiséget, amelytől megfelelően fejlődik és egészséges marad. Segítségképpen a füzet végén feltüntettük az irányadó adagmennyiségeket, de ne feledd, kisgyermeked tudja legjobban, mennyit kell ennie, tehát engedd, hogy ő irányítson.

Ami segít	Hogyan?
Engedd, hogy gyermeked döntse el, mennyit eszik?	A kisgyermek tudja legjobban, mennyi ételre van szüksége. Engedd, hogy ő döntse el, mennyit eszik. Ahelyett, hogy egy jól megrakott tányért tennél elé, kezdetben adj neki keveset, és várd meg, hogy kérjen még. Ne korlátozd az étel mennyiségét, és ha még kér, az teljesen rendben van. Ez ellentmondásnak tűnhet, de a kisgyermek étvágya napról napra, étkezésről étkezésre változik, és mindig annyit eszik, amennyire szüksége van. Ne feledd, ő döntse el, mennyit akar enni!
Nem az étkezések között, hanem az étkezés részeként adsz zsírban és cukorban gazdag ételeket?	Az étel tiltásával ellentétes hatást érhetünk el. A tiltott étel kívánatosabbá válik, és a kisgyermek túleheti magát, ha hozzájut ilyen ételhez. Könnyű túl sokat enni az édes ételekből, mivel már születésünktől fogva bennünk van az édes ízek szeretete. Desszertnek inkább adjunk fagyalagot vagy csokoládé szószt gyümölcscsel. Időről időre adjunk sütőben sült burgonyát a halhoz és a zöldséghez vagy tegyünk valami ropogósat a tányérjára a szendvics és a zöldségzöldségek mellé. Ha tudni szeretnéd, hogyan tervezz kiegyensúlyozott, tápláló ételeket és harapnivalókat, olvasd el a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. Szülői útmutatókat további ötletekért. Ne feledd, Te döntöd el, mit és mikor adsz!
Cukrozott italok helyett inkább vizet adsz inni?	A magas cukortartalmú italok növelik az energiabevitelt, de nincs bennük esszenciális tápanyag. Tekintsd a cukrozott italokat „felölt” italként és korlátozd fogyasztásukat, de ne legyen belőlük „tiltott ital”. Étkezésekkor mindig adj vizet. Töltsd meg a poharát, de ne fűzz hozzá megjegyzést. Ha úgy teszel, mintha különlegesség volna, a kisgyermek felfigyel rá, és annál inkább kívánni fogja. Érezze a kisgyermek úgy, hogy „ha akarom, elveszem, ha akarom, otthagynom”.
A jó viselkedést ne étellel, hanem más módon jutalmazd	A jutalomként adott étel – különösen az édes és zsíros falatok – még különlegesebbnek tűnnek. Ne jutalmazd a kisgyermeket ilyen étellel, amiért megevett más ételeket, pl. A zöldséget vagy a gyümölcsöt. Más módon mutassuk ki örömlőket, hogy a kisgyermek megtette, amit kértünk tőle; olvassatok együtt mesét, játsszátok a kedvenc játékát, menjetek hintázní vagy hívjátok fel a nagyszülőket. A mozgás jót tesz, tehát válassz olyan tevékenységet, ahol sokat mozoghat.
Az egész család egészségesen étkezik?	A kisgyermek Tőled és másoktól tanul. Mutass példát, és a kisgyermek megtanulja, hogyan kell szépen enni. Üljön a család együtt asztalhoz és mindnyájan egyék ugyanazt! Nincs értelme egészséges, jól kiegyensúlyozott ételt főzni a kisgyermeknek, ha a család mást eszik; ő is azt akarja majd, amit a többiek. Tedd a tálalást az asztal közepére, hogy mindenki kiszolgálhassa magát; meg fogja tanulni, hogy a szükséges mennyiséget vegye ki. Legyen minden étkezés nyugodt és vidám. Ha a kisgyermek nem eszi meg a zöldséget, olvasd el a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. Szülői útmutatót.
Van a napi étkezéseknek kialakult rutinja?	A kisgyermek keveset és gyakran eszik, ezért 3 főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szükségük. Ha megvonod a tízórait/uzsonnát, mert aggódsz, hogy a gyerek túl sokat eszik, ellentétes hatást érsz el. A rendszeres étkezésekkel elkerülhető, hogy a kisgyermek nagyon megéhezzon az előző étkezés óta eltelt túl hosszú idő miatt, vagy felesleges kalóriákat vigyen be nassolással az étkezések között. Az egészséges, tápláló harapnivalókkal kapcsolatos ötletekért kérd a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” c. Szülői útmutatót. Ne feledd, Te döntöd el, mit és mikor adsz.

Lépésenként haladj előre, kis változtatásokkal kezd, ezeket fokozatosan bővítsd, így mind Neked, mind a kisgyermeknek lesz ideje hozzá szokni az új dolgokhoz. Ne felejtse el bevinni az egész családot és bárkit, aki a kisgyermeket gondozza, pl. bölcsőde, óvoda, nagyszülők.

Kisgyermekem túl nagy súlyú, aggódnom kell emiatt?

Egyes gyermekek természetesen nagyobbak társaiknál és súlyuk a növekedési görbe legmagasabb vonalát követi. Ez kisgyermeknél teljesen normális és egészséges dolog. De ha a kisgyermek súlya a legfelső vonalon vagy afölött van, itt az idő egészségügyi szakember segítségét kérni. Olvasd el a „Kisgyermekem túlsúlyos” c. füzetet.

Irányadó adagméretek kisgyermek számára

Az öt ételcsoport	Kisgyermeknek ajánlott adag
<p>Kenyér, rizs, burgonya, főtt tészta és más keményítőtartalmú ételek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kínáld minden főétkezéskor és esetenként tízórára/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 levő aszalt vagy friss gyümölcsből. 5–8 ek. gabonapehelyből főzött kása 2–5 ek. rizs vagy 1–3 púpozott evőkanál főtt tészta ½ – 1½ tojás méretű krumpli vagy 1–3 ek. krumplipüré ½ – 2 rozskeksz vagy 1–3 kréker</p>
<p>Gyümölcs és zöldség</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kínáld minden főétkezéskor és esetenként tízórára/uzsonnára 	<p>¼–½ alma, narancs, körte vagy banán 3–10 piros 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>
<p>Tejtermékek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 kisebb adag naponta 	<p>Naponta 500 ml tejalapú junior gyerektal 1 kis bögre (125 ml) joghurt vagy krémsajt 2–4 ek. reszelt sajt Sajt szendvicsben vagy egy szelet pizzán 3–6 ek. krémsajt</p>
<p>Hús, hal, tojás, dió/mogyoró és hüvelyesek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 kisebb 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 1–2 ek. őrölt vagy aprított dió/mogyoró*</p>
<p>Magas zsír- és cukortartalmú ételek és italok</p> <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 1 kis szelet csokoládé</p>

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

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

ek = evőkanál, tk = teáskanál

*Ne adj egész diót/mogyorót a félrejelés veszélye miatt. Finomra őrölve kínáld.

Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvasd el a többi NutriCHEQ Szülői útmutatót is!

Segítő kéz

Jegyzezd 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.