

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 10.

Kisgyermekem a korához képest
kisebb súlyú



Tudjuk, hogy minden gyermek különböző, de honnan lehet tudni, mikor kell aggódni a kisgyermek miatt?

Kell-e aggódnom?

Egyes kisgyermekek nagyobbak, mások kisebbek kortársaiknál. Néhányan lassabban gyarapodnak, ez teljesen normális és egészséges a kisgyermek számára. Ha a kisgyermek súlya a 3rd percentil vonalon vagy az alatt van, vagy ha átlépte a legmagasabb értéket a görbén, vagy ha ingadozik, lehet, hogy a házi orvos vagy a védőnő további vizsgálatokat kér, hogy kizárjon minden, a kisgyermek növekedését befolyásoló rejtett problémát.

Miért sovány a gyermekem?

Mindnyájan mások vagyunk, más az alakunk, mások a méreteink; csak nézz körbe a játszótéren vagy az áruházban, láthatsz nyúlánkat és apró természetű, vézna és kövér gyerekeket is. A kisgyermek sokszor a szülők kicsinyített mása! Amit látsz, az a természet és a táplálkozás elegye. A gének önmagukban nem felelősek mindenért. A családi szokások, hogy mit adunk enni a gyermeknek és hogyan reagálunk a családon belüli történésekre, szintén fontosak. Ha nem eszünk vagy iszunk eleget, ha nem viszünk be elég tápanyagot, akkor lefogyunk - ez történik betegségek után, vagy ha valaki nagyon válogatós.

Miért fontos ez?

A soványság problémákat okozhat gyermekkorban, mivel kihat a növekedésre és a fejlődésre, valamint későbbi életünkre is kihatással van. Ha most cselekszel, elősegíted kisgyermeked jó fejlődését, és hogy kialakuljanak a későbbi jó szokásai.

Mit tehetek?

Első lépésként tudd meg, hogy gyermeked a várakozásoknak megfelelően fejlődik-e, és hogy súlya megfelel-e életkorának. Kérj időpontot védőnődtől. Tőle megtudhatod, hogy minden rendben van-e vagy kell-e valamit tenni. Ha ő úgy gondolja, hogy a gyermek súlya aggodalomra ad okot, akkor természetesen segít kideríteni a probléma okát.

Ha a probléma azzal kapcsolatos, hogy a gyerek azért nem eszik eleget, mert válogat, adhat némi segítséget. Válogatós gyermekek esetében az étkezés stresszes és nehéz időszak, mivel a szülő aggódik és harcol a gyerekekkel, hogy egyen valamit – de ezzel csak ellentétes hatást ér el. A kisgyermek étvágya étkezésről étkezésre, napról napra, hétről hétre változik, attól függően, hogy mennyit mozog és mit igényel a szervezete. Fontos, hogy ne kényszerítsük, hogy többet egyenek, mint amennyit kívánnak, mert elveszíthetik azt a képességüket, hogy tudják, mikor elég.

Kezdetnek próbáld ki az alábbi ötleteket.

Tájékozódj a „Gyermekeim válogatós” című füzetből, illetve a sorozat egyéb füzeteiből, melyek egyes ételekre és tápanyagokra fókuszálnak, pl. „Gyermekeim nem issza meg a tejet”, „Gyermekeim nem eszi meg a húst vagy a halat”, „Gyermekeim nem kap elég vasat”, vagy bizonyos problémákkal foglalkoznak pl. „Gyermekeimnek szorulása van”. Mindegyik füzetben számos ötlet van arról, hogy mit próbálj ki, és ugyanazok a központi témák szerepelnek bennük, mely révén biztosítják az információk következetességét.

Mi működik a legjobban és miért?

Ami segít	Hogyan?
Van kialakult szokása a rendszeres étkezéseknek és a tízórai/uzsonna időnek?	A kisgyermek keveset és sokszor eszik, ezért 3 főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szükségük. Ezzel elkerülhető, hogy nem tápláló ételeket „majszoljanak”, ami elveszi az étvágyukat.
Engeded, hogy gyermeked döntse el, mennyit eszik?	A kisgyermek tudja legjobban, mennyi ételre van szüksége. A kisgyermek étvágyát saját energia- és növekedési igényük szabja meg, és a gyermek rendszerint igen jól képes szabályozni saját energiabevitelét, ha megengedik neki, hogy annyit egyen, amennyit akar. Ne unszold, hogy akarata ellenére megegyen mindent a tányérról. Először adj neki keveset, és várd meg, hogy kérjen még. Lehet, hogy egy teli tányér láttán elmegy a kedve az evéstől. Ne feledd, ő döntse el, mennyit akar enni!
Kerüld a túlzott folyékony, tejalapú táplálék vagy folyadék bevitelét étkezésekkor vagy étkezések között!	A túl sok tejalapú táplálék megtölti a kisgyermek gyomrát. Napi 500-600 ml tejalapú junior gyerekitalnál több mennyiség elveszi a helyét más ételnek, melyre a kisgyermeknek az energia és más tápanyagok miatt szüksége van. Kerüld a szénsavas és édesített italokat, mivel ezek is megtöltik a kisgyermek gyomrát és fogszuvasodást is okozhatnak. Étkezésekkor és étkezések között kapjon a gyerek vizet vagy tejalapú italt, de ügyelj, hogy közvetlenül étkezés előtt ne adj neki nagy pohár folyadékot!
Nyugodt tudsz maradni az étkezések idején, és el tudod kerülni, hogy hízelgéssel vagy rábeszéléssel kényszerítsd a gyereket az evésre?	A kisgyermek megérzi az idegességet és nyugtalanságot. Ez kihat az étvágyukra is, kevesebbet esznek és maguk is nyugtalanok lesznek, ha eljön az étkezés ideje. Próbáld nyugodt maradni, a visszautasított ételt szó nélkül vidd ki és a következő tervezett étkezésig ne kínáld semmivel a gyermeket. Úgy tervezd az ételeket, hogy legyen köztük olyan, amit a gyermeked szeret, és olyan is, amit szeretnéd, ha a gyermek megkóstolna – de ne unszold, hogy egye meg. Olvasd el a „Menütervezés” c. füzetet további segítségért.
Legyenek az egész családnak egészséges étkezési szokásai	A kisgyermek Tőled és másoktól tanul. Mutass példát, és a kisgyermek megtanulja, hogyan kell jól enni, minden gond nélkül. Üljön le a család együtt étkezni és mindenki ugyanazt egye. Készíthetsz a gyermeknek akármilyen egészséges, jól kiegyensúlyozott ételt mindhiába, ha Ti, a szülei mást esztek; ő is abból kér majd. Tedd a tálát az asztal közepére, hogy mindenki kiszolgálhassa magát; meg fogja tanulni, mennyit egyen. Legyen minden étkezés nyugodt és vidám. Ha a kisgyermek nem eszi meg a zöldséget, olvasd el további segítségért a „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. füzetet.

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 egyétek ugyanazokat az egészséges, tápláló ételeket együtt.

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.