

# SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 5.

Kisgyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat



## Miért nem eszi meg kisgyermekem a húst vagy a halat?

### *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 húst vagy halat esznek meg, kis adagokban vagy egyáltalán nem fogyasztják azt. Tájékozódhatsz a „Kisgyermekem válogatós” c. füzetből.

### *Mi a baj a hússal vagy a hallal?*

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 húst és halat, és sokféléet eszel, kisgyermeked is nagyobb valószínűséggel fogja megenni. Ha a hús és hal nem része a családi étkezéseknek, vagy ha Te nem a gyermekeddel együtt étkezel, ő nem fogja látni és megtanulni, hogy a hússok és halak ehetőek és finomak.

A hús, de különösen a hal állaga olyan, ami egyes emberekben, így a kisgyermekekben is undort kelthet. Gondolj erre, amikor olyan húst vagy halat készítesz, amit szeretnél, hogy kisgyermeked megkóstoljon.

## Miért van szükségünk húsról és halra?

A hús és a hal kiváló fehérjeforrás, de tartalmaz vitaminokat és ásványi anyagokat is - a vörös hús, pl. marha, bárány vasban a leggazdagabb, amire az agyi képességek fejlődése miatt is van szüksége a kisgyermeknek. Halakban, pl. A lazacban és a makrélában sok az omega-3 zsírsav. Bátorítsd gyermeked, hogy próbáljon ki sokféle húst és halat, egyik sem jobb a másiknál, a kulcsszó a változatosság.

Tájékozódj a „Kisgyermekem nem kap elég vasat” és a „Kisgyermekem nem kap elég omega-3 zsírsavakat” c. füzetekből.

## Mennyit?

Húst vagy halat naponta egyszer vagy kétszer adjunk, de hetente legalább kétszer legyen halas étel. Tájékozódj a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből.

## Mi működik a legjobban és miért?

Ami segít	Hogyan?
Minden héten eszik a család húst vagy halat?	A kisgyermek tapasztalatból tanulnak. A szülői példamutatás van a legnagyobb hatással arra, hogy a kisgyermek megkóstolja-e a húst vagy halat.
Kínálsz újfajta húst vagy halat a kisgyermeknek, nemcsak azokat, amikről tudod, hogy megeszi?	Ha a kisgyermek sokféle hússal és hallal találkozik, bátrabban próbál ki egy újabbat. Ne olyan húst és halat kínálj, melyről tudod, hogy a kisgyermek megeszi, mert így korlátozod a kisgyermeked elé kerülő választékot. Tegyéél az asztalra sokféle húst és halat, mely közül ő választhat
Kéred vagy kényszeríted a gyermeket, hogy egyen egy kicsit az újféle húsból vagy halból?	Kényszerítéssel az ellenkező hatást éred el. Sokkal fontosabb, hogy a gyerek felfedezze és megízlelje az újféle húst vagy halat, mint hogy megegye az egész adagot. Amikor készen áll rá, többet is eszik majd belőle. Ha újféle húst vagy halat kínálsz, próbáld meg más étellel együtt adni, melyekről tudod, hogy a gyermek szereti, így nem kell egy teli tányér ismeretlen étellel szembenéznie.
Megjegyzés nélkül elveszed a tányért, ha nem kéri, és egy másik napon ismét megkínálsz vele?	A lényeg, hogy újra találkozzon az új étellel. Ne keseredj el, ha elsőre nem kóstolja meg. Kínáld meg vele ismét egy másik napon, lehet, hogy tízszer is kell próbálkoznod! De megéri. Ha gyermeked gyakran látja ugyanazt a húst és halat, jobban megkedveli és többet is eszik majd belőle

### Gyakorlati ötletek a hús és a hal megkedveltetésére

- Készíts a húsból vagy a halból rudacskákat. Süssetek együtt pizzát és feltétként tegyetek rá húst vagy halat.
- Főzz meg előre némi halat és burgonyapürét, és engedd, hogy a gyerek elkészítse saját mini halrudacskáit.
- A grillezett étel gyorsan kész és a kisgyermek kiválaszthatja hozzá a kedvenc zöldségeit.
- A halaknak erős szaguk lehet, ezért párold őket fóliában és használj inkább filét és ne egész halat.
- Adj mellé olyan mártást, amit a kisgyermek szeret, és ami kissé elveszi a szagot.

### Elkészítési javaslatok

- Lassú tűzön és üvegedényben főzz, így a hús puha lesz.
- Jó ötlet a húsételeket jó minőségű darált húsból készíteni, pl. hamburger, bolognai mártás, tört burgonyában sült vagdalt hús.
- Segíts a kisgyermeknek mini húsgolyókat készíteni vegyes darált húsból, kenyérdarabokból és apróra vágott hagymából és répából.

\* 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.