

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 19.

Mintaétrend és tervezés.
Az én ételtérképem.



Hogyan használjuk az „Én ételtérképemet”?

A válogatós gyerekeknek örömet okozhat, ha részt vehetnek az ebéd vagy a vacsora megtervezésében. Itt van néhány ötlet az „Én ételtérképem” használatával kapcsolatban, de Te is kitalálhatsz újabbakat. Reggelire és uzsonnára is alkalmazhatsz hasonló ötleteket. Néhány az alábbiak közül a nagyobb gyerekeknél működik a legjobban.

- Amikor nekiülsz a heti menü megtervezésének, vegyél elő pár darab színes ceruzát és kérdezd meg gyermeked, mit szeretne vacsorára. *A példák a következő oldalon tippet adnak, hogy melyik étel hova illik.*
- A gyermekek imádnak tépni és ragasztani. Régi újságokból keressetek ki olyan ételeket, melyek az ételtérkép megfelelő helyére illenek. Bátorítsd válogatós kisgyermeked, hogy keressen olyan ételeket, melyeket szeret, és olyanokat, amelyeket ki szeretne próbálni. *Őrizd meg a képeket, és használd fel újra, így egy egész gyűjteményetek lesz.*
- Ha a gyermeknek vannak játék ételei, ezek is felhasználhatók a menü megtervezéséhez. *Gondolkodj el rajta, hogyan vezetted be az új ételeket!*
- Vigyétek magatokkal az ételtérképet a bevásárláshoz, és használjátok kincskereső térképként. *Keresse meg a gyermek a térképen szereplő élelmiszereket és te tedd bele a bevásárlókosárba.*
- Ragaszd ki az ételtérképet a családi faliújságra, hogy a gyerek lássa, mi lesz uzsonnára.
- Ha nagyon kreatív vagy, készítsd el nagyobb méretben, vond be vízhatlan réteggel és máris kész a lemosható tányéralátét!
- Az alábbi táblázat ösztönözheti a gyereket új ételek kipróbálására. Írja be a gyermek, hogy mit szeretne megkóstolni. Minden alkalommal, ha új (vagy korábban elutasított) ételt próbál ki, kapjon matricát. 10 matricáért ajándék jár. Ne feledd, ne kényszerítsd a gyereket, hogy az egész adagot megegye, egy falat vagy egy harapás már jó kezdet. Járj elől jó példával és edd ugyanazt az ételt ugyanabban az időben, ebből a gyerek látni fogja, hogy az új ételt biztonságos és jó enni.

Sorold fel saját ötleteidet az „Én ételtérképem” használatával kapcsolatban:

-
-
-

Ceruzával töltsd ki az alábbi táblázatot, hogy amikor kipróbáltatok egy új ételt, és hozzáadtátok a „Szeretem” listához, maradjon még hely az új ételeknek a „Ki szeretném próbálni” listán!

<p>Kenyér, gabonapehely, krumpli, amiket szerettek</p>	<p>Gyümölcs és zöldség, amiket szerettek</p>	<p>Hús, hal és más fehérjék, amiket szerettek</p>	<p>Tejalapú junior gyerekital és tejtermékek, amiket szerettek</p>
<p>Példa: kenyér, pirítós, krumplipüré, rizs, kuskusz, spagetti, lepénykenyér, keksz</p>	<p>Példa: zöldborsó, édeskukorica, zöldbab, brokkoli, sárgarépa, reszelt alma, banán, gyümölcssaláta, aszalt sárgabarack</p>	<p>Példa: csirke, fasírt, lazacvagdalt, babfőzelék, kemény tojás, lencse</p>	<p>Példa: tejalapú gyerekitalból készített gyümölcsturmix (banánból), joghurt, krémsajt, túró, sajt a pizzámon</p>
<p>Kenyér, gabonapehely, krumpli, amiket ki szeretnék próbálni</p>	<p>Gyümölcs és zöldség, amiket ki szeretnék próbálni</p>	<p>Hús, hal és más fehérjék, amiket ki szeretnék próbálni</p>	<p>Tejalapú gyerekital és tejtermékek, amiket ki szeretnék próbálni</p>

Ital: Tejalapú junior gyerekital, víz. Kerüld a szénsavas vagy édesített italokat. Préselt gyümölcslevet vagy cukrozatlan szörpöt csak étkezések idején adj, és győződj meg róla, hogy megfelelően van hígítva.

Fiatalabb gyerekeknél az írás helyett használj régi újságokból kivágott ételképeket.

Ezek könnyen áragasztathatók, ha BlueTack ragasztót használsz.

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.