

# SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 18.

Hogyan tervezzünk könnyen egészséges étrendet?



## Hogyan tervezzünk könnyen egészséges étrendet?

Stresszelsz, aggódsz, feszült vagy, ha eljön az étkezések ideje?

Egy válogatós kisgyermek minden bizonnyal megnehezíti a mindennapi étkezések tervezését.

## Az előre megtervezett étrend nagy segítség lehet kisgyermeked táplálásában.

Ha nem hallottál még „menütervezésről”, ne aggódj, ez a gyakorlati útmutató segít benne.

## Hogyan segíthet az étrend megtervezése?

Megterhelő lehet az édesanya számára, hogy mindennap kitalálja, mi kerüljön a gyermeke tányérjára. Jó, ha egy nappal előre gondolkodik, de még jobb, ha néhány nappal vagy egy héttel előre. A rendszeres étrendterv készítésével elkerülhető, hogy a kisgyerek egész nap „majszoljon”, majd visszautasítsa az ételt, mert nem éhes.

Nem fogsz annyit aggódni az elutasított étel miatt, ha tudod, hogy egy jól kiegyensúlyozott étrendet állítottál össze minden napra vagy a hétre. A kiegyensúlyozott étrend segít, hogy gyermeked megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagokhoz jusson. Elkerülhető vagy csökkenthető a nassolások száma, valamint az is, hogy más ételekkel kedveskedj a gyermeknek, csak azért, hogy egyen valamit.

## Itt van tehát, hogyan lehet megtanulni egy hétre előre tervezni!

Ne tervezz részletesen minden eshetőségre vagy harapnivalóra. Fókuszálj a fő étkezésekre, és írd össze a gyorsan és könnyen elkészíthető ételeket, amiket a főétkezések között adhatsz.

Könnyebb menütervezés lépésről lépésre	Csak egyszerűen
<p><b>1. Hagyj rá időt</b> – az első lépés időt találni a tervezés megkezdéséhez. Az első alkalom több időt fog igénybe venni, fontos, hogy találj egy nyugodt időszakot, amikor senki nem zavar. Ha már belejöttél, gyorsan és könnyen fog menni. Írd le egy jegyzetfüzetbe hétről hétre a repertoárt, ezt később újra felhasználhatod.</p>	<p>Segíthet, ha mindig egy adott napon tervezed meg a következő hetet.</p>
<p><b>2. Ki, hol, mikor?</b> – nincs mindenki otthon minden étkezésnél, tehát ellenőrizd a naptárt, hogy lásd, ki, mikor, hol van éppen így tudni fogod, hány étkezést kell megtervezned. Ha gyermeked bölcsődében vagy óvodában van, ott kap enni, vagy esetleg csomagolni kell neki ebédet. Lehet, hogy párod csak késő este van otthon, vagy a munkahelyén ebédelt. Nem könnyű így családi étkezéseket megszervezni! Fontos, hogy a válogatós gyermeket, bármi legyen is, bátorítsd új ételek kipróbálására.</p>	<p>Fókuszálj a fő étkezésekre – reggeli, ebéd vacsora – és két étkezés között adj egészséges tízórait vagy uzsonnát.</p>
<p><b>3. Mindenkit vonj be</b> – ha már magabiztosabb vagy a menütervezésben, vond be a családot is. Kérdezd meg, mit szeretnének. Engedd meg, hogy minden családtag tervezzen egy főételt a hétre (és segítsen, amikor eljön a főzés ideje). Nagyszerű módja annak, hogy a válogatós gyerek érdeklődését felkeltsük. Próbáld ki gyermekednél „Az én ételtérképem” c. útmutatót.</p>	<p>Tartsd kézben a dolgokat! Légy biztos benne, hogy az ötletek megfelelnek az időbeosztásodnak és a képességeidnek. Emlékeztess a családot, hogy segíteniük kell a főzésben!</p>
<p><b>4. Ismerd meg az ételcsoportokat</b> – Olvasd el a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” c. részt. Ebből megtudhatod, mi az az öt ételcsoport és hogyan kell őket alkalmazni, hogy egészséges, változatos étrendet tudj biztosítani. Olyan ételeket tervez, melyeket az egész család szeret, így elkerülheted, hogy kétszer kelljen főznöd. Ha mindenki ugyanazt eszi, a válogatós kisgyermek is nagy valószínűséggel megkóstolja az új ételeket is, mert látják, hogy a többieknek ízlik. Legyen benne olyan étel, amit mindenki kedvel, és új vagy korábban elutasított étel is. Olvasd el a „Gyermekem válogat” c. részt további segítségért. Ötletekért használd szakácskönyvet!</p>	<p>Amikor a heti főétkezéseket tervezed, fontos, hogy legyen benne vörös hús, hal, csirke és vegetáriánus étel, tejalapú junior gyerekital, tejtermékek, tojás, hüvelyesek.</p>
<p><b>5. Írj listát</b> – most, hogy eldöntötted, mi lesz a menü, ellenőrizd, hogy mi van a hűtőben, mélyhűtőben, kamrában, és amire szükség lesz még, arról írd meg a bevásárlólistát. Könnyebben és gyorsabban megy a bevásárlás, ha tudod, mire van szükséged, és nem ott helyben kell „kitalálni” az ételsort. A bevásárlás során játssz „kincsvadászatot” a lista segítségével. Kérd meg a gyereket, hogy találja meg a „kincset” ahhoz az ételhez, amit segített megtervezni, vagy a listán szereplő összes zöld dolgot – a mozgékony kisgyermeknek élvezni fogják!</p>	<p>Őrizd meg a listát és használd fel ismételtelen a heti beszerzésekhez!</p>

Olvasd el a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet” c. útmutatókat, amelyekben további segítséget találsz azzal kapcsolatban, hogy mit tartalmazzon a menüterv.

## 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.