

Moje dziecko nie je – norma czy zaburzenie?

“Statystyczna babcia bez mrugnięcia okiem stwierdzi, że jej wnuczek jest niejadkiem”

50% rodziców uzna, że ich potomstwo jest niejadkiem, a dane naukowe wskazują, że 15-30% dzieci do 5 roku życia przejawia cechy „bycia niejadkiem”.

Przyczyny niechęci do jedzenia:

- neofobia – to naturalny etap rozwoju, w którym małe dziecko unika jedzenia produktów nieznanych, obcych w wyglądzie i smaku;
- duży stres związany z posiłkami;
- nierealistyczne oczekiwania opiekunów co do tego, ile dziecko może zjeść - zbyt duże porcje;
- niewłaściwa dieta: soczki, serki, pszenne bułki, ciastka serwowane między głównymi posiłkami – obniżają apetyt, „zapychają”;
- dokarmianie dziecka przez sen – zwłaszcza w przypadku małych dzieci, dokarmianych butelką;
- urazy lub choroby przebyte w dzieciństwie, głównie w obrębie jamy ustnej i/lub układu pokarmowego; też nieprawidłowa budowa jamy ustnej, np. utrudniająca gryzienie lub połykanie;
- zbyt późne rozszerzanie diety, zbyt długie karmienie łyżeczką – produktami przetartymi, miksowanymi;
- zaburzenia sensoryczne, np. nadwrażliwość na produkty o określonej strukturze, konsystencji, temperaturze.



Jak sobie radzić:

- **Nigdy nie należy zmuszać dziecka do jedzenia!**

- Być cierpliwym, nie naciskać – im bardziej wywieramy presję na dziecko, by jadło, tym silniejsze negatywne skojarzenia z jedzeniem budujemy;
- Efekt ekspozycji: im częściej dziecko jest konfrontowane z nowymi produktami, tym większa szansa, że w końcu je zje.
Potrzeba 10-20 ekspozycji, by danie przestało być nowe;
- Oferujemy nowe produkty w towarzystwie znanych i lubianych, np. keczupu.
- Zanalizujemy dietę dziecka – być może dziecko nie je „zdrowych” produktów i konkretnych posiłków, gdyż między posiłkami „zapycha” się bułką, sokiem, jogurtem, ciastkiem;
- Wspólne jedzenie: wpływ grupy rówieśników – dziecko je chętniej, gdy widzi, że inne dzieci jedzą to samo;
- Gdy wprowadzamy nowy produkt, zadbajmy, by dziecko było wypoczęte przy posiłku, niezbyt głodne, niezbyt śpiące.



Stowarzyszenie
Praktyków
Profilaktyki
Społecznej

pl. Solidarności 1 / biuro 3.19

80-863 Gdańsk

tel. 733 522 773

e-mail: spps.gdansk@gmail.com

*Sfinansowano
ze środków
Miasta Gdańska*



GDAŃSK

www.profilaktykaspoeczna.pl