



Pomóż maluchowi pokochać dobre jedzenie - na zawsze!

7 - 8 MIESIĘCY

ARTYKUŁ

WRZ 14, 2021

4 MIN.

Jednym z najważniejszych rodzicielskich obowiązków jest dawanie maluchowi dobrego przykładu, zwłaszcza jeśli chodzi o zdrowe nawyki żywieniowe. Czy wiesz, jak bardzo to, co jesz i pijesz, wpływa na kształtowanie diety Twojego dziecka?

Bądź zdrowym wzorem do naśladowania - to działa!

1. Maluch jest znacznie bardziej skłonny do próbowania różnorodnych, zdrowych pokarmów - np. warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych - jeśli podąża za dobrym przykładem rodzica.
2. Proponowanie dziecku nowych warzyw i owoców pobudza jego kubki smakowe, co oznacza, że w kolejnych latach może chętniej wybierać właśnie te pokarmy.

3. Jeśli maluch widzi, że ze smakiem próbujesz nowych potraw, być może też się na nie skusi.
4. Kiedy regularnie pijesz wodę, Twój maluszek będzie bardziej skłonny pójść w Twoje ślady.
5. Roczne dzieci, które obserwują zdrowe nawyki żywieniowe rodziców, z większym prawdopodobieństwem będą częściej jeść warzywa, gdy skończą dwa lata.

Skutki złych wzorców

1. Małe dzieci piją większe ilości słodzonych napojów, kiedy widzą, że sięga po nie rodzic.
2. Podawanie maluchom pokarmów wysokokalorycznych (np. fast foodów) zwiększa ilość spożywanej przez nie soli i zmniejsza w diecie ilość niektórych składników odżywczych, np. wapnia.
3. Jeśli sięgasz po takie przekąski jak chipsy, ciasteczka lub ciasta, istnieje szansa, że Twoje dziecko zrobi w przyszłości to samo.
4. Jeśli nie jesz warzyw, Twoje dziecko prawdopodobnie także nie będzie chciało po nie sięgać.
5. Maluszek, który nie widzi rodziców pijących wodę, sam też może nie być skory, by ją pić.

Jak dobrze zacząć budowanie zdrowych nawyków żywieniowych?

Każdy chce być dla swojego dziecka dobrym wzorem do naśladowania. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Wypróbuj kilka przydatnych wskazówek, które podpowiedzą Ci, jak postępować i czego unikać przy wspólnym stole.



Warto proponować codziennie różne kolorowe warzywa i owoce, w tym co najmniej jeden rodzaj warzyw lub owoców przy każdym posiłku. Pozwól dziecku zdecydować, który z nich chce zjeść.

Nie warto wpadać w rutynę serwowania stale tych samych pokarmów.



Warto podawać maluchowi zdrowe produkty, jednak niech to on sam zdecyduje, ile chce zjeść. Jeśli nadal jest głodny, dołóż kolejną porcję.

Nie warto naciskać, by dziecko zjadło „jeszcze jedną łyżkę”. Mogłoby to sprawić, że w przyszłości maluch będzie jeść nawet wówczas, gdy nie jest głodny, straci zainteresowanie jedzeniem lub będzie bardziej wybredny.



Warto przygotowywać jeden posiłek dla wszystkich domowników - nie musisz gotować specjalnych dań dla dziecka. Na talerzu powinny znaleźć się wtedy produkty, które maluszek zna i lubi, ale też nowe smaki. Wystarczy, że wybierzesz wysokiej jakości składniki ze sprawdzonych źródeł i przygotujesz je nie dodając do dania soli ani cukru. Taki posiłek, który serwujesz pozostałym członkom rodziny, przełóż na osobny talerzyk i pokrój na małe kawałki.

Nie warto podawać maluchowi wyłącznie papek. Na kolejnych etapach rozwoju niemowlak powinien próbować różnych, dopasowanych do wieku konsystencji.



Warto postawić na stole miskę z warzywami i owocami, żeby maluch z łatwością wskazał, na co ma ochotę.

Nie warto używać jedzenia jako nagrody za dobre zachowanie. Przekupywanie

malucha słodyczami i nagradzanie za zjedzenie warzyw może doprowadzić do tego, że dla dziecka stanie się to normą.



Warto pozwolić dziecku usłyszeć, jak mówisz „jestem najedzona”, w momencie, gdy skończysz posiłek. Naucz malucha, jak sygnalizować, że jest syty za pomocą słów i gestów. Uszanuj taki komunikat z jego strony, nawet jeśli na talerzu zostało jeszcze trochę jedzenia.

Nie warto przejmować się, jeśli maluch nie zjadł za dużo podczas posiłku. Jeśli będzie głodny, przy następnej okazji zje więcej.



Warto wprowadzać do rodzinnych posiłków jedno nowe warzywo lub owoc na tydzień, by wspólnie odkrywać nowe smaki.

Nie warto się poddawać! To, że za pierwszym razem maluch niechętnie sięga po nowe produkty, nie oznacza, że tak będzie zawsze.

Źródła

Black MM, Aboud FE. Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. J Nutr 2011; 141(3): 490-4.

Dattilo AM Programming long-term health: Effect of parent feeding approaches on long-term diet and eating patterns. In: Early nutrition and long-term health, mechanisms, consequences and opportunities. Ed., Saavedra and Dattilo, Elsevier, 2017: 471-95.

Gregory JE, Paxton SJ, Brozovic AM. Maternal feeding practices predict fruit and vegetable consumption in young children. Results of a 12-month longitudinal study. Appetite 2011; 57(1):167- 72.

Hart CN, Raynor HA, Jelalian E, et al The association of maternal food intake and infants' and toddlers' food intake. Child Care Health Dev 2010; 36(3):396-403.

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.