



Jak wychować malucha, który zdrowo się odżywia? poznaj 14 sposobów!

7 - 8 MIESIĘCY

ARTYKUŁ

WRZ 14, 2021

9 MIN.

Dzisiejsze nawyki żywieniowe Twojego malucha mogą mieć wpływ na jego dietę w przyszłości. To, w jaki sposób karmisz dziecko, jest równie ważne jak to, co umieszczasz na talerzu. Poznaj wskazówki, które ułatwią maluchowi nauczenie się zdrowych nawyków.

1. Przeanalizuj styl karmienia

Zastanów się przez chwilę, jak w Twoim przypadku wygląda proces podawania jedzenia maluchowi. Czy postępujesz zgodnie z zasadami karmienia responsywnego, tj. tworzysz ciepłą, pozytywną atmosferę podczas rodzinnych posiłków, szanujesz kulinarne wybory dziecka, pozwalasz mu jeść tyle, ile zdecyduje i dajesz dobry przykład, sięgając po różnorodne, wartościowe pokarmy? Jeśli tak, to świetnie!

Obserwujesz u siebie inne, mniej pożądane zachowania podczas karmienia, takie jak, np. te opisane poniżej? To dobry moment, by przypomnieć sobie o wszystkich korzyściach, jakie płyną z karmienia responsywnego. Pamiętaj, że liczy się nie tylko to, co je Twoje dziecko. Także sposób karmienia wpływa na kształtowanie nawyków żywieniowych.

- **Karmienie "narzucające"**

Rodzic nakłania malucha, by dokończył posiłek, nawet jeśli sygnalizuje, że jest już najedzony. Może też oczekiwać, że będzie dziecko będzie spokojnie siedziało przy stole dłużej niż to rzeczywiście możliwe na tym etapie rozwoju.

- **Karmienie "pobłażliwe"**

Rodzic pozwala dziecku na pełną dowolność podczas jedzenia. Nie ma wprowadza żadnych zasad, które miałyby na celu skomponowanie dobrze zbilansowanej, zdrowej diety pociechy.

- **Karmienie "rygorystyczne"**

Rodzic nadmiernie kontroluje każdy posiłek dziecka. Może to oznaczać, że surowo wydziela porcje jedzenia lub odmawia podawania pokarmów, nawet jeśli jest widocznie głodne.

Co na to ekspert? *Karmienie responsywne to najlepszy sposób żywienia dziecka. W ten sposób zmniejszamy ryzyko przejadania się i odpowiednio reagujemy na zmiany apetytu. Pozwala to kształtować zdrową dietę malucha i pomaga mu utrzymać właściwą masę ciała. Karmienie responsywne oznacza także przyjemne i angażujące posiłki, bez presji i zmuszania do jedzenia. Rodzice, którzy stosują się do jego zasad, podają maluchowi wartościowe produkty oraz ustalają jasne oczekiwania i zasady związane z jedzeniem. I najważniejsze - sami dają dobry przykład, bo przy rodzinnym stole starają się sięgać po zdrowe propozycje.*

2. Nie naciskaj

Być może uważasz, że doskonale wiesz, ile powinien jeść Twój maluch. Może nawet zdarza Ci się nakłaniać go do dokończenia posiłku, chociaż sygnalizuje, że nie jest już głodny. Pamiętaj jednak, że to dziecko powinno decydować, ile pokarmu potrzebuje.

Co na to ekspert? *Zmuszanie dziecka do jedzenia więcej, niż ma ochotę, może wywoływać szereg konsekwencji. Kiedy maluszek jest najedzony, Twój nacisk uczy go ignorować sygnały płynące z jego ciała, a co za tym idzie - może prowadzić do*

przejadania się w przyszłości. Takie zachowanie rodzi też niepotrzebny stres i buduje negatywny stosunek do „wmuszanych” pokarmów, przez co w przyszłości dziecko nie będzie chciało po nie sięgać. Jednego dnia dzieciaki jedzą mniej, innego więcej i jest to całkowicie normalne. Jeśli będą głodne, z pewnością nadrobią przy kolejnej okazji.

3. Proponuj wartościowe pokarmy i napoje

Dziecięcy brzuszek jest niewielki, więc nie warto zapełniać go pokarmami o dużej zawartości soli czy cukru ani słodzonymi napojami. Zamiast tego lepiej serwować różnorodne dania bogate w substancje odżywcze, a przy każdym posiłku lub przekąsce podawać kubek z wodą lub mlekiem (kobiecym lub modyfikowanym). W wyjątkowych okolicznościach, takich jak urodziny czy święta, można oczywiście zrobić wyjątek i zaproponować brzdącowi niewielką porcję słodczy czy deseru. Ćwicz karmienie responsywne, nie zmuszaj dziecka do próbowania pokarmów, ale też nie reaguj zbyt rygorystycznie, jeśli ma na nie ochotę. Wkrótce maluszek nauczy się, że słodczy to jedzenie na specjalne okazje, które nie pojawia się w codziennym jadłospisie.

Co na to ekspert? Jeśli rodzice surowo ograniczali dostęp do pewnych produktów (np. kategorycznie zabraniali ich jedzenia), dzieci bardziej się nimi interesowały, ponieważ stanowiły „zakazany owoc”. Wzrasta wtedy prawdopodobieństwo, że w przyszłości maluchy będą korzystać z każdej okazji, by zajadać się tymi pokarmami.



4. Kontroluj wielkość porcji

Podawaj porcje jedzenia dostosowane do wieku dziecka. Jeśli po ich zjedzeniu maluch nadal wydaje się głodny, możesz zawsze zaproponować mu dokładkę. Nie zmuszaj go, by zjadł wszystko i szanuj komunikaty świadczące o głodzie i sytości.

Co na to ekspert? Serwowanie dużych porcji apetycznych potraw o wysokiej kaloryczności, np. makaronu z serem, sprawia, że dzieci jedzą więcej.

5. Zachęcaj z umiarem

Kiedy proponujesz nowy pokarm, warto delikatnie zachęcić dziecko do spróbowania go.

Co na to ekspert? *Bez dodatkowej zachęty niewiele dzieci sięga po nieznane warzywo czy owoc. Nie próbuj przekupić maluszka, ale delikatnie namawiaj go, mówiąc: "skosztuj groszku", dzięki czemu Twoja pociecha będzie bardziej skłonna do posmakowania nowości.*



6. Dawaj dobry przykład

Starajcie się wykorzystywać każdą okazję, by usiąść przy stole i cieszyć się wspólnym posiłkiem. Twoje dziecko uczy się, obserwując Ciebie i pozostałych domowników, więc spróbuj być dla niego dobrym wzorem do naśladowania. Jeśli maluch widzi, że z przyjemnością próbujesz nowych pokarmów, może skusić się na to samo.

Co na to ekspert? *To, co jedzą rodzice, silnie wpływa na decyzje żywieniowe podejmowane przez dziecko. Nie ma lepszego sposobu na to, by skłonić je do jedzenia, niż świecić dobrym przykładem.*

7. Nie przekupuj

Nie używaj jedzenia jako nagrody za dobre zachowanie. Nagradzanie malucha lodami za zjedzenie porcji warzyw tworzy negatywne konotacje i skutecznie zniechęca go do jedzenia warzyw w przyszłości.

Co na to ekspert? *Spróbuj traktować wszystkie pokarmy jednakowo i nie dawaj dziecku odczuć, że niektóre produkty są bardziej apetyczne niż inne.*

8. Postępuj mądrze z niejadkiem

Czasem możesz martwić się, że Twoje dziecko staje się wybredne i sięga tylko po niektóre pokarmy, a do tego robi to dopiero, gdy usilnie o to poprosisz. To sprawia, że posiłki stają się stresujące dla Was obojga, a zmuszanie do jedzenia przynosi całkowicie odwrotny efekt od zamierzonego. Jeśli dziecko lubi tylko określone produkty, podaj je podczas posiłku. Dodatkowo zaproponuj pokarmy, których wcześniej odmówiło. Zdarza się, że maluszek musi kilkakrotnie spróbować nowego produktu, zanim faktycznie się do niego przekona.

Co na to ekspert? *Zmuszanie małych dzieci do jedzenia określonych pokarmów działa całkowicie odwrotnie. Jeśli dość swobodnie podchodzisz do kwestii odżywiania, dzieci mogą być bardziej skłonne do próbowania nowych smaków.*



9. Daj czas na przeżucie

Podawaj maluchowi małe porcje pokarmów i zaczekaj, aż przeżuje to, co ma w buzi. Nie pospieszaj go podczas posiłku, niech je w swoim tempie. Zbudowanie dobrych nawyków na tym etapie pomoże w przyszłości uniknąć przejadania się.

Co na to ekspert? *Dzieci, które jedzą szybciej, zwykle spożywają więcej kalorii. Może to wynikać z faktu, że biorą do ust większe kawałki i krócej przeżuwają pokarm.*

10. Unikaj podawania jedzenia, żeby uspokoić dziecko

Na tym etapie brzdąc może nie umieć jeszcze nazwać słowami, tego co czuje, co jest źródłem jego frustracji. Może to prowadzić do pojawienia się trudnych zachowań i ataków histerii. Staraj się jednak nie ulegać pokusie, by ratować się podając dziecku ulubione przysmaki. Takie zachowanie może przynieść szereg negatywnych

konsekwencji.

Co na to ekspert? *Stosowanie jedzenia jako „środka uspokajającego” na wczesnym etapie życia dziecka może przyczyniać się do rozwoju otyłości u niego otyłości. Maluch może zacząć kojarzyć jedzenie z określonymi emocjami, zamiast słuchać komunikatów dotyczących głodu i sytości, jakie wysyła mu organizm, a co za tym idzie – sięgać po jedzenie nawet, gdy nie jest głodny.*

11. Pamiętaj, że więcej nie zawsze znaczy lepiej

Nie zmuszaj szczupłego maluszka, żeby jadł więcej, żeby pomóc mu zwiększyć masę ciała. To mit, że większe dzieci są zdrowsze, a takie naciski mogą przynieść skutek odwrotny niż oczekiwany.

Co na to ekspert? *Dzieci rodzą się z wrodzonym instynktem, który pozwala im odczytywać uczucie głodu i sytości. Jeśli szanujemy te sygnały i odpowiednio na nie reagujemy, dajemy dziecku szansę na wykształcenie zdrowszych nawyków żywieniowych i prawidłowy rozwój.*



12. Naucz się "odczytywać" zachowania dziecka

Nie nakładaj zbyt dużo jedzenia na talerzyk maluszka. Zaproponuj niewielką porcję i obserwuj, czy po jej zjedzeniu jest nadal głodny – można łatwo dowiedzieć się tego na podstawie wykonywanych przez dziecko gestów oraz mimiki twarzy. Jeśli widać, że nie jest jeszcze najedzony, śmiało dołóż niewielką ilość pokarmu.

Co na to ekspert? *W wieku 18-24 miesięcy dzieci komunikują się częściowo za pomocą słów (używając takich wyrażen jak " chcę to" czy " koniec") i gestów (pokazywanie, chwytanie lub odpychanie jedzenia), za pomocą których sygnalizują, że są głodne lub najedzone. Obserwuj ruchy ciała maluszka i wyraz twarzy oraz słuchaj tego, co mówi.*

13. Daj maluszkowi szansę ćwiczyć żucie

Przyszł czas, by przeciery w diecie dziecka zostały zastąpione odpowiedniej wielkości kawałkami tych posiłków, które jedzą pozostali domownicy. Pamiętaj, że pokarm, jaki serwujesz, trzeba odpowiednio rozdrabniać, ponieważ malec na tym etapie nadal uczy się przeżuwania.

Co na to ekspert? *Od urodzenia do mniej więcej czwartego roku życia rozmiar ust Twojego malucha rośnie dwukrotnie. Mięśnie żwaczy wzmacniają się i pozwalają lepiej kontrolować jedzenie, które trafia do buzi dziecka. Nauka przeżuwania pokarmów o odpowiedniej konsystencji wpływa na cały proces jedzenia – odczuwanie smaku, zapachu i struktury pożywienia, a także rozpoznawanie sytości i akceptowanie różnorodnych pokarmów.*



14. Bawcie się dobrze podczas posiłku!

Zacznij gotować z dzieckiem – w każdej kuchni jest mnóstwo czynności, w które można je zaangażować, np. wyrabianie ciasta, przygotowanie brokułów do gotowania, mycie ziemniaków czy dodawanie do miski składników na ciasto. Podczas prac kuchennych nie spuszczaaj pociechy z oczu. Maluch z pewnością chętnie zasiądzie do posiłku, który pomógł przygotować.

Źródła

Birch LL, Savage JS, Fisher JO. Right sizing prevention. Food portion size effects on children's eating and weight. *Appetite* 2015; 88:11-16.

Black RE, Makrides M, Ong KK (eds): Complementary Feeding: Building the Foundations for a Healthy Life. 2017 Nestlé Nutr Inst Workshop Ser, vol 87, pp 153-165, (DOI: 10.1159/000448965)

Blissett J, Fogel A. Intrinsic and extrinsic influences on children's acceptance of new foods. *Physiol Behav* 2013; 121:89-95.

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

Edelson L, Mokdad C, Martin N. Prompts to eat novel and familiar fruits and vegetables in families with 1-3 year-old children: Relationships with food acceptance and intake. *Appetite* 2016; 99:138-48.

Fogel A, Goh AT, Fries LR, et al. A description of an 'obesogenic' eating style that promotes higher energy intake and is associated with greater adiposity in 4.5 year-old children: Results from the GUSTO cohort. *Physiol Behav* 2017; 176:107-16.

Fogel A, Goh AT, Fries LR, et al. Faster eating rates are associated with higher energy intakes during an ad libitum meal, higher BMI and greater adiposity among 4.5-year-old children: results from the Growing Up in Singapore Towards Healthy Outcomes (GUSTO) cohort. *Br J Nutr* 2017; 117(7):1042-51.

Fogel A, Fries LR, McCrickerd K, et al. Oral processing behaviours that promote children's energy intake are associated with parent-reported appetitive traits: Results from the GUSTO cohort. *Appetite* 2018;126:8-15.

Fries LR, Martin N, van der Horst K. Parent-child mealtime interactions associated with toddlers' refusal of novel and familiar foods. *Physiol Behav* 2017; 176:93-100.

Le Reverend BJD, Edelson LR, Loret C. Anatomical, functional, physiological and behavioural aspects of the development of mastication in early childhood. *Br J Nutr* 2014, 111(3):403-14.

Perez-Escamilla R, Segura-Perez S, Lott M, on behalf of the RWJF HER Expert Panel on Best Practices for Promoting Healthy Nutrition, Feeding Patterns, and Weight Status for Infants and Toddlers from Birth to 24 Months. *Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A Responsive Parenting Approach*. Durham, NC: Healthy Eating Research, 2017. Dostęp na: <http://healthyeatingresearch.org>

Rodgers RF, Paxton SJ, Massey R, et al. Maternal feeding practices predict weight gain and obesogenic eating behaviors in young children: a prospective study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2013; 10:24 <http://www.ijbnpa.org/content/10/1/24>

Russell CG, Haszard JJ, Taylor RW, et al. Parental feeding practices associated with children's eating and weight: What are parents of toddlers and preschool children doing? *Appetite* 2018; 128:120-8.

Shloim N, Edelson LR, Martin N, et al. Parenting styles, feeding styles, feeding practices, and weight status in 4-12 year-old children: A systematic review of the literature. *Front Psychol* 2015; 6:1849. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01849

Stifter CA, Moding KJ. Understanding and measuring parent use of food to soothe infant and

toddler distress: A longitudinal study from 6 to 18 months of age. *Appetite* 2015; 95:188-96.

Van der Horst K, Sleddens EFC. Parenting styles, feeding styles and food-related parenting practices in relation to toddlers' eating styles: A cluster-analytic approach. *PLoS ONE* 2017; 12(5): <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178149>

Vollmer RL, Mobley AR. Parenting styles, feeding styles, and their influence on child obesogenic behaviors and body weight: a review. *Appetite* 2013; 71:232-41.

Woo Baidal JA, Morel K, Nichols K, et al. Sugar-sweetened beverage attitudes and consumption during the first 1000 days of life. *Am J Public Health* 2018; 108(12):1659-65.
doi:10.2105/AJPH.2018.304691

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.