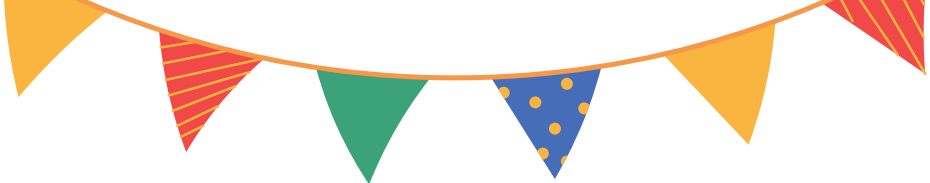


JAK RADZIĆ SOBIE Z
NIEJADKAMI? SKUTECZNE
STRATEGIE DLA RODZICÓW I
WYCHOWAWCÓW



PS 82 "stumilowy las"



Każdy rodzic czy wychowawca z pewnością spotkał się z dzieckiem, które jest tzw. „niejadkiem” - unika jedzenia, odmawia posiłków lub ma ograniczoną listę ulubionych dań. Choć takie zachowanie może być frustrujące, ważne jest, aby podejść do tego problemu z cierpliwością i zrozumieniem. Poniżej przedstawiamy kilka skutecznych strategii, które mogą pomóc w radzeniu sobie z niejadkami.

Zrozumienie przyczyn niejedzenia

1 Niejadkowie nie zawsze odmawiają jedzenia z powodu kaprysów. Często problem może być bardziej złożony:

- **Naturalny etap rozwoju:** Dzieci w wieku przedszkolnym przechodzą różne fazy związane z apetytem. Wzrost w tym wieku może być nieregularny, co wpływa na zmienne zapotrzebowanie na jedzenie.
- **Zmysłowe wyzwania:** Niektóre dzieci są bardziej wrażliwe na tekstury, smaki, kolory lub zapachy jedzenia. Może to prowadzić do unikania pewnych potraw.
- **Stres lub zmiany w otoczeniu:** Nowe przedszkole, zmiany w domu lub wprowadzenie nowych zasad mogą wywoływać stres, który wpłynie na apetyt dziecka.





2

Unikanie presji

Naciskanie na dziecko, aby zjadło określone produkty, może przynieść odwrotny skutek. Zmuszanie do jedzenia lub kary związane z jedzeniem mogą wywołać niechęć i negatywne skojarzenia z posiłkami. Zamiast tego warto:

- Zachęcać, nie zmuszać: Delikatne zachęty, takie jak wspólne jedzenie czy podawanie różnych dań w formie zabawy, mogą pomóc dziecku z większym entuzjazmem podchodzić do posiłków.
 - Daj wybór: Zaoferuj dziecku dwa lub trzy zdrowe opcje, pozwalając mu samodzielnie wybrać, co chce zjeść.
-

3

Twórz pozytywne skojarzenia z jedzeniem

Atmosfera podczas posiłków ma ogromne znaczenie. Spokojne, radosne posiłki sprzyjają lepszemu jedzeniu.

- Wspólne posiłki: Dzieci lubią naśladować dorosłych, więc jedzenie razem przy stole może zachęcić je do próbowania nowych rzeczy.
- Zabawa z jedzeniem: Przygotowanie talerzy w atrakcyjny sposób, np. tworzenie „obrazków” z warzyw czy owoców, może pobudzić ciekawość dziecka.





4

Zaangażowanie dziecka w przygotowanie posiłków

Dzieci, które uczestniczą w gotowaniu, częściej są zainteresowane jedzeniem. Proste zadania, takie jak mieszanie składników, krojenie miękkich warzyw czy układanie kanapek, mogą wzbudzić u nich chęć spróbowania tego, co samodzielnie przygotowały.



5

Podawanie małych porcji

Niejadki mogą czuć się przytłoczone dużą ilością jedzenia na talerzu. Zaczynj od małych porcji i pozwól dziecku poprosić o dokładkę, jeśli będzie chciało więcej. Małe sukcesy w zjedzeniu mniejszych ilości jedzenia mogą budować pewność siebie i chęć do jedzenia w przyszłości.

6

Wprowadzanie nowych smaków stopniowo

Jeśli dziecko jest bardzo wybredne, wprowadzanie nowych potraw powinno być procesem stopniowym. Spróbuj dodać małe ilości nowych produktów do już znanych i lubianych potraw, stopniowo zwiększając ich ilość. Ważne jest, aby nie zmuszać do zjedzenia nowości, ale zachęcać do próbowania.



7

Unikanie przekąsek tuż przed posiłkiem

Dzieci, które jedzą przekąski (szczególnie słodkie) tuż przed posiłkami, mogą nie czuć się głodne w porze obiadu czy kolacji. Ustal regularne godziny posiłków i przekąsek, tak aby dziecko miało czas na wyrobienie sobie uczucia głodu.

8

Docenianie małych postępów

Każde próbowanie nowego produktu lub zjedzenie nieco większej porcji to krok naprzód. Chwal dziecko za starania, nie tylko za efekty. Pozytywne wzmocnienie buduje u dzieci motywację do dalszych prób.

9

Unikanie nagradzania słodyczami

Choć może być kuszące, aby nagrodzić dziecko deserem za zjedzenie obiadu, unikanie takiego podejścia jest kluczowe. Taki system może wytworzyć w dziecku przekonanie, że słodycze są bardziej wartościowe niż inne produkty. Zamiast tego warto nagradzać np. wspólną zabawą czy pochwałą.





10

Konsultacja z dietetykiem lub pediatrą

Jeśli problem z jedzeniem jest długotrwały i wpływa na zdrowie dziecka, warto skonsultować się z dietetykiem dziecięcym lub pediatrą. Specjaliści mogą pomóc ocenić, czy problem ma podłoże zdrowotne lub sensoryczne oraz doradzić indywidualne strategie.

11

Unikanie jedzenia przed telewizorem i ekranami

Jedzenie przed telewizorem lub innymi ekranami, takimi jak tablet czy telefon, może negatywnie wpływać na nawyki żywieniowe dziecka. Dzieci, które oglądają telewizję podczas jedzenia, są mniej skoncentrowane na posiłku, co prowadzi do nieświadomego spożywania większych porcji lub wręcz przeciwnie - nieodpowiedniego zaspokajania głodu.

Radzenie sobie z niejadkami wymaga cierpliwości, zrozumienia i elastyczności. Kluczowe jest, aby unikać presji i zamiast tego zachęcać dziecko do odkrywania nowych smaków poprzez zabawę i zaangażowanie. Regularne wspólne posiłki, zdrowe nawyki i pozytywne wzmocnianie mogą z czasem przynieść pożądane efekty. Ważne, aby nie tracić nadziei i cieszyć się małymi krokami w kierunku bardziej zróżnicowanej diety!



STUMILOWY LAS

