



ZASADY KARMIENTA*

- 1. Utrzymaj właściwe granice:**
 - rodzic decyduje, kiedy, gdzie i co dziecko będzie jadło,
 - dziecko decyduje, czy i jak dużo będzie jadło.
- 2. Karm tak, aby wzbudzać apetyt:**
 - utrzymuj 3 – 4 godzinne przerwy pomiędzy posiłkami,
 - nie podawaj dziecku przekąsek, takich jak sok lub mleko, a w razie pragnienia proponuj jedynie wodę,
 - pora karmienia małych dzieci powinna odpowiadać porze posiłków dorosłych, typowo trzy główne posiłki i jeden, dwa uzupełniające.
- 3. Staraj się nie rozpraszać dziecka:**
 - karm dziecko w cichym pomieszczeniu, nie rozpraszaj go,
 - nie denerwuj się i nie twórz animacji (udawanie łyżeczką samolotu wlatującego do ust to nie jest dobry pomysł),
- 4. Ogranicz czas trwania karmienia:**
 - dziecko powinno zacząć jeść w ciągu 15 min. od początku posiłku,
 - posiłek powinien trwać nie dłużej niż 30-35 min.,
 - nie podawaj posiłków „na szybko”.
- 5. Podawaj jedzenie odpowiednie do wieku:**
 - wielkość porcji dostosuj do wieku dziecka, zbyt duże posiłki mogą zniechęcać do spożywania pokarmu.
- 6. Systematycznie wprowadzaj nowe pokarmy:**
 - szanuj dziecięcą nieufność do nowych posiłków i proponuj dany pokarm nawet 10 – 15 razy zanim zrezygnujesz,
 - nagradzaj pochwałą i pozytywnym komentarzem zjedzenie nowego rodzaju pokarmu,
 - nie stosuj jedzenia jako nagrody za dobre zachowanie.

*Materiał zaczerpnięty z artykułu Dr. n. med. Piotra Dziechciarza pt.: „Zaburzenia karmienia”.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Czy Twoje dziecko jest niejadkiem?

Aby odpowiedzieć sobie na to pytanie, zastanów się nad kilkoma aspektami:

Czy dziecko siadając do posiłku jest faktycznie głodne?

Zastanów się, czy między posiłkami podajesz dziecku przekąski, sok lub mleko do picia. Jeśli tak, brak apetytu może wynikać z tego, że dziecko nie jest głodne. Nie zmuszaj go do jedzenia. Zwróć uwagę, by w codziennym jadłospisie pojawiły się trzy dania główne (śniadanie, obiad, kolacja) i 1-2 posiłki uzupełniające (drugie śniadanie i podwieczorek).

Czy niepokoi Cię spadek apetytu u dziecka?

Spadek apetytu może być naturalnym procesem związanym z rozwojem dziecka. Po okresie niemowlęcym dziecko coraz bardziej interesuje się otaczającym go światem. Poświęca więcej czasu na ruch i zabawę a mniej na jedzenie.

Czy Twoje dziecko odmawia spróbowania nowych produktów lub potraw?

Niechęć może wynikać z neofobii, czyli obawy przed próbowaniem nowych produktów. Pojawia się ona między 2. a 5. rokiem życia. Najczęściej dotyczy mięsa, owoców i warzyw. Jest jednak na nią sposób, podawaj nawet odrobinę produktu, nawet 10-15 razy. Zapoznanie się ze smakiem, może spowodować jego akceptację.

Jeśli szukasz pomocy możesz skontaktować się z Edukatorem programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”

Tą placówką opiekuje się.....,

(Imię i nazwisko)

(Tel. kontaktowy)

Drogi Rodzicu,
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci
znajdziesz na stronie: www.1000dni.pl

