sensus.pl

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treœci

Katalog ksiazek

Nowoœci

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowoœciach

Brzdącu, nie grymaś! Spraw, by Twoje dziecko pokochało zdrowe posiłki

Autor: Rana Conway
Tłumaczenie: Anna Kucharczyk - Barycza
ISBN: 978-83-246-1421-9
Tytuł oryginału: Meals Without Tears
Format: A5, stron: 216

No jedz, kochanie!

- Skuteczne sposoby zachęcania dziecka do jedzenia.
- Podstawowe błędy popełniane przy żywieniu maluchów.
- Pożyteczne nawyki dla całej rodziny.
- Optymalne diety, niezbędne dla prawidłowego rozwoju Twojej pociechy.
- Problemy żywieniowe, zaburzenia, alergie.
- Druga strona medalu – otyłość dziecięca.

Spraw, by niejadek zjadł swój obiadek!

Życie z Twoją małą pociechą jest pełne radości i satysfakcji. Od nowa poznajesz świat, cieszą Cię sprawy, o których dawno już zapomniałaś. Z niecierpliwością czekasz na kolejny etap w rozwoju swojego szkraba. Dlaczego mielibyście psuć sobie te wspólne chwile stresem związanym z jedzeniem... czy może raczej z niejedzeniem? Skorzystaj z rad doświadczonej lekarki, matki i specjalistki ds. żywienia. Upiecz dwie pieczenie na jednym ogniu! Twoje dziecko z radością będzie pałaszować posiłki, a Ty pozbędziesz się wreszcie frustracji związanej z karmieniem malucha.

Twoja córeczka z rozkoszą pluje marchewką po całej kuchni? Trzyletni syn na propozycję kolacji odpowiada: „Nie chcę, jadłem wczoraj”? Zastanawiasz się, czy dostarczasz dziecku wszystkich niezbędnych składników odżywczych? Martwisz się o jego prawidłowy rozwój? Niepotrzebnie. Dzieci posiadają intuicję żywieniową i instynktownie sięgają po to, czego potrzebują w danym momencie. Problemy przy stole wynikają natomiast głównie z chęci zaznaczenia swojego odrębnego „ja”. Chcesz dowiedzieć się więcej?

Odłóż na chwilę miksowanie bezkształtnej papki, w niczym nieprzypominającej smakowitego posiłku, i zacznij:

- serwować maluchowi kolorowe, stałe potrawy;.
- uczyć swoje dziecko samodzielnego jedzenia;.
- ograniczać podawanie słodyczy i innych jadalnych "śmieci";.
- przygotowywać oraz jeść wspólne posiłki z Twoim maluchem;.
- wprowadzać nowe, zdrowe składniki diety.

By dziecko było syte i rodzic cały (w skowronkach)!

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Spis treści

1 Jakich nawyków żywieniowych oczekiwać? 7

2 Bezstresowe rodzicielstwo 25

3 Stosunek rodziców do jedzenia i odżywiania się 43

4 Zdrowe żywienie a rozwój dziecka 55

5 Wybrzydzanie i diety eliminacyjne 93

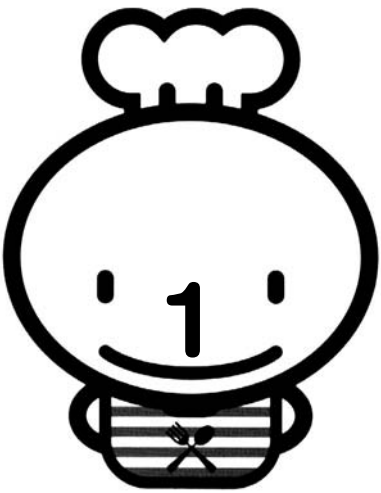
6 Niejadki 125

7 Problemy przy stole 149

8 Nadmiar — przejadanie się i problemy z wagą 167

9 Jak uprzyjemnić życie rodzinne? 187

Źródła 211



Jakich nawyków żywieniowych oczekiwać?

W dzisiejszych czasach wyrobienie u dziecka zdrowych nawyków żywieniowych w obliczu tak wielu pokus i życia pod presją czasu może wydawać się zadaniem zniechęcającym. Należy pamiętać o podstawowych zasadach: pięć razy dziennie owoce i warzywa, odpowiednia ilość produktów zawierających kwasy tłuszczowe Omega 3, ograniczenie ilości soli w potrawach, nie mówiąc już o cukrze, izomerach kwasów tłuszczowych i dodatkach do żywności. Dzieci narażone są również na otyłość i anoreksję. Co robić, aby przyrost masy dziecka był prawidłowy i by nie przyczynić się do powstania zaburzeń odżywiania?

Zdrowa równowaga związana z nawykami żywieniowymi dziecka jawi się wielu rodzicom jako niewykonalne zadanie, ale można ją osiągnąć. Książka ta ma na celu umożliwienie rodzicom wypracowania stanu równowagi dzięki praktycznym, szczegółowym wskazówkom, które, krok po kroku, pomogą naszemu dziecku zdrowo się odżywiać i wyrobić sobie odpowiednie podejście do jedzenia raz na całe życie.

W pierwszej kolejności my, jako rodzice, powinniśmy się zastanowić, jakie są nasze oczekiwania wobec dziecka, a także wobec siebie. W miarę jak dziecko rośnie, przechodzi różne fazy związane z jedzeniem, takie jak grymaszenie, odmowa przyjmowania jedzenia o określonych porach dnia lub też przejadanie się o innych porach. Niestety, nie da się także uniknąć etapu, gdy dziecko zażąda bezwartościowych produktów spożywczych, czyli tzw. śmieciowego jedzenia (ang. *junk food*). Natomiast jeśli chodzi o kwestię podejścia rodziców do spraw żywieniowych — czy naprawdę oczekujemy od swoich dzieci, że będą spożywały trzy idealnie zbilansowane posiłki dziennie, czy może z rezygnacją dajemy im wszystko, o co poproszą, aby uniknąć codziennych awantur przy stole?

Jest wiele aspektów związanych z zachowaniami żywieniowymi, które można pozytywnie kształtować, ale istnieją też takie, które możemy tylko

zaakceptować, choć zupełnie nam nie odpowiadają. Większość rodziców ma jednak szansę na to, by żywić dzieci w miarę zdrowo i cieszyć się wspólnymi posiłkami bez stresu. W tym celu wystarczy przestrzegać kilku podstawowych zasad.

Znaczenie jedzenia i żywienia w naszym życiu

Jedzenie odgrywa ogromnie ważną rolę w życiu: dostarcza nam „paliwa", dzięki któremu zyskujemy energię i składniki odżywcze, niezbędne do funkcjonowania organizmu. Dobrze zbilansowana dieta ma ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju i wzrostu naszego dziecka i pomaga zmniejszyć ryzyko zachorowań na różne choroby zarówno w dzieciństwie, jak i w późniejszych latach.

Jedzenie nie tylko ma wpływ na nasz stan fizyczny, ale także kluczowe znaczenie, jeśli chodzi o nasze codzienne czynności i zwyczaje, jak również może stanowić źródło małych codziennych przyjemności. Wspólne spożywanie posiłków w rodzinie to doskonała okazja do tego, by się zrelaksować i wzmocnić więzi uczuciowe.

Jest wiele rzeczy, które mają wpływ na to, jakie produkty spożywcze wybieramy i co serwujemy na talerzu naszym dzieciom. Smak, dostępność i cena to kryteria podstawowe. Nie bez znaczenia są też bardziej złożone czynniki natury socjologicznej lub psychologicznej, na które składają się kultura, religia czy przynależność do danej klasy społecznej, podobnie jak nasze zapatrywania na to, czy dany produkt jest zdrowy lub stosowny dla dzieci.

Niektórzy zwolennicy zdrowego odżywiania uważają, że za wyborami dokonywanymi przez dzieci coraz częściej stoi przemysł spożywczy, który oddziałuje na małych konsumentów nie tylko poprzez reklamy telewizyjne,

ale także za pośrednictwem technik marketingu wirusowego, takich jak strony internetowe, wyskakujące okienka z reklamami, teksty i wiadomości e-mailowe, które zachęcają dzieci do niezdrowej konsumpcji. Oprócz tego, iż media wpływają na wybory konsumentów i dostępność „śmieciowego jedzenia", dzieci są także narażone na oglądanie superszczupłych idoli — wzorów do naśladowania.

Biorąc to wszystko pod uwagę, można stwierdzić, że w obecnych czasach dzieci otrzymują sprzeczne przekazy o ogromnej sile oddziaływania, w związku z czym „normalne jedzenie" przestało być normą, a zjawiska typu otyłość i zaburzenia związane z odżywaniem są coraz częściej spotykane. Wyrobienie właściwych nawyków żywieniowych u dzieci to zadanie, którego nie wolno lekceważyć w obliczu tak wielu negatywnych zjawisk. Rodzice powinni podjąć zdecydowane kroki, aby im przeciwdziałać. Co więcej, należy zacząć działać jak najwcześniej, ponieważ nawyki dietetyczne zaszczepione w okresie niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa będą stanowić wzorzec diety na późniejszych etapach życia. Naturalnie, nawet jeśli będziemy postępować zgodnie z zasadami, nie ma gwarancji, że w przyszłości nasze dziecko będzie zdrowo się odżywiać, jeśli jednak spróbujemy, możemy zwiększyć szanse powodzenia na wszczepienie mu właściwych nawyków.

Czego i kiedy oczekiwać od dziecka?

Niewiele dzieci jada zgodnie z oczekiwaniami rodziców. Odróżnienie prawdziwych problemów od normalnych zachowań typowych dla okresu dzieciństwa może być trudne. W miarę jak dziecko rośnie, to, w jaki sposób podchodzi do jedzenia, zmienia się: brudzenie podczas jedzenia, spadek apetytu, żądanie jako posiłku chipsów i słodyczy — tego można się

spodziewać na różnych etapach jego rozwoju. Choć każde dziecko rozwija się w swoim tempie, wiedza o tym, co nas czeka na danym etapie jego rozwoju, może być krzepiąca.

Jeśli przyjmiemy do wiadomości fakt, że apetyt naszego dziecka i jego nawyki żywieniowe prawdopodobnie się zmienią, nasze oczekiwania w tym względzie będą bardziej realistyczne i łatwiej nam będzie poradzić sobie ze zmianami. Rozdział 1. zawiera ogólne informacje na temat tego, w jaki sposób nawyki żywieniowe dzieci kształtują się z wiekiem, jak również pomocne wskazówki, jak radzić sobie w typowych trudnych sytuacjach. (W rozdziałach 4. – 8. znajdziemy informacje odnośnie sposobów rozwiązania konkretnych problemów).

Niemowlęta: odstawianie od piersi w wieku 12 miesięcy

Większość dzieci zwykle dość szybko przyzwyczaja się do pokarmów stałych. Na początku mogą wprawdzie być nieco zdziwione tym, iż dostają do jedzenia coś innego, mogą też popaść we frustrację z powodu tego, że pokarm nie płynie strumieniem jak mleko, jednak szybko dostosowują się do sytuacji, oczekują z radością na porę posiłku i wręcz rozkoszują się nowymi doświadczeniami w tym względzie. W tym wieku dzieci są otwarte na nowe pokarmy i chętnie zjadają wszystko, co im się poda, świetnie bawiąc się poznawaniem nowych smaków i konsystencji. Być może dziecko będzie stroić miny podczas podawania niektórych pokarmów, na przykład lekko kwaskowatego deserku z jabłuszka, ale i tak będzie otwierało buzię w oczekiwaniu na dalsze porcje.

Mniej więcej w wieku sześciu miesięcy dzieci uczą się chwytać przedmioty i podnosić je do ust. W tym czasie zwykle wyżynają się pierwsze ząbki i dziecko może starać się ćwiczyć nowe umiejętności na wszystkim,

co tylko wpadnie mu w rączki, a także na samych rączkach. W tym wieku maluchy lubią jeść to, co mogą wziąć do rączki, na przykład wafle czy ciasteczka ryżowe, a jeśli dostaną coś miękkiego do gryzienia, na przykład banana, mogą nawet odgryźć kawałek i połknąć go. Wkrótce nauczą się odgryzać małe kawałeczki jedzenia i przeżuwać je przed połknięciem.

Pomiędzy siódmym a dziewiątym miesiącem życia dzieci często same sięgają po łyżeczkę i usiłują samodzielnie jeść. Z początku do buzi trafia niewielka ilość jedzenia, ale dobrze jest pozwalać im trzymać w rączce łyżeczkę (a nawet dwie, jeśli chcą mieć obie rączki zajęte) i zachęcać do prób samodzielnego jedzenia, choć zanim opanują tę sztukę, upłynie jeszcze sporo czasu. Dlatego należy samemu zaopatrzyć się w łyżkę i w miarę potrzeby służyć dziecku pomocą. Trzeba się przygotować na to, że pierwsze samodzielne posiłki będą się wiązać ze sporym bałaganem, ale należy oprzeć się pokusie, aby przejąć kontrolę czy też wycierać co chwilę buzię dziecka, zanim skończy posiłek (zob. strona 152).

Mniej więcej między ósmym a dziesiątym miesiącem życia dzieci uczą się wykorzystywać, a następnie doskonalą tzw. chwyt pęsetowy i są w stanie chwytać małe przedmioty dwoma palcami: kciukiem i palcem wskazującym. Często chcą ćwiczyć tę umiejętność podczas jedzenia, na przykład groszku czy sera startego na tarce, choć do buzi trafia mniej więcej połowa tego, co starają się chwycić.

Jedzenie a zachowanie

Na apetyt dziecka ma wpływ stan zdrowia — nawet zakatarzony nos może przyczynić się do chwilowego „strajku głodowego". Na tym etapie dzieci zdają sobie sprawę z tego, że są syte, coś im nie smakuje lub zaspokoiły już głód. Wprawdzie jest to mało prawdopodobne, aby maluch odmówił jedzenia owoców czy warzyw (co często zdarza się w przypadku starszych

dzieci), jednak bywa, iż niektóre dzieci są bardziej wybredne. Również z uwagi na to, że dzieci zwykle mają wrodzone preferencje do słodkich smaków (prawdopodobnie dlatego, że pierwszym pokarmem jest mleko mamy), wiele z nich woli deserki owocowe od bardziej pikantnych smaków.

Bałagan przy jedzeniu także może stanowić problem w okresie, gdy dziecko doskonali motorykę zarówno dużą, jak i małą, bez której nie da się opanować trudnej sztuki samodzielnego jedzenia. Mniej więcej po osiągnięciu roku życia większość dzieci opanowuje naukę samodzielnego jedzenia, choć wymaga to mnóstwa prób i błędów. Niewykluczone, że jeśli dziecko zdecyduje, iż posiłki to doskonała okazja na eksperymenty naukowe, bałagan będzie większy. Nie da się zachować sterylnych warunków podczas doświadczenia mającego na celu sprawdzenie, co stanie się z zielonym groszkiem podczas próby zgniecenia go na miazgę czy też jak to jest po nałożeniu sobie na głowę purée z ziemniaków.

Dla niektórych rodziców na tym etapie ogromnym problemem są żądania karmień nocnych wysuwane w dalszym ciągu przez ich pociechy. Zdrowe dzieci mniej więcej po skończeniu sześciu miesięcy nie powinny potrzebować nocnych posiłków, choć część z nich nadal może się budzić się w nocy do końca pierwszego roku życia, a nawet i w późniejszym okresie. Wynika to zwykle z przyzwyczajenia, a nawyk ten może być trudny do wykorzenienia.

Maluchy w wieku 1 – 2 lata

W drugim roku życia, gdy nasze dzieci stają się bardziej mobilne i komunikatywne, posiłki są zajęciem bardziej interaktywnym. Mało które dziecko będzie biernie zjadać to, co mu podamy na łyżeczce — te dobre czasy należą do przeszłości. Roczne dzieci na ogół są już w stanie jeść samodzielnie i choć mogą potrzebować naszej niewielkiej pomocy, często

same wolą brać jedzenie do rączki, na przykład płatki śniadaniowe, ryż czy marchewkę. Tak więc na „jedzeniowy bałagan" będziemy skazani jeszcze przez dłuższy czas.

Mniej więcej w wieku półtora roku większość dzieci potrafi samodzielnie się nakarmić za pomocą łyżki czy łyżeczki. Zwykle trzymają łyżkę dość nieudolnie. Dzieci uczą się prawidłowego chwytu znacznie później, dopiero po kilku latach.

Obserwowanie, jak dzieci nabywają nowe umiejętności, jest fascynujące, jednak wraz z ich wykształceniem mogą pojawić się nowe problemy związane z żywieniem. Roczne dzieci jedzą mniej niż kiedyś i zdarza się, że w ogóle tracą zainteresowanie jedzeniem. Jest to zupełnie normalne zjawisko. Można też dojść do wniosku, że trudno o jakiś ustalony wzorzec: w niektóre dni dzieci podczas określonych posiłków jedzą dużo i chętnie, a w inne dni całkowicie odmawiają współpracy. Za zmiany te częściowo odpowiada niższe tempo wzrostu w drugim roku życia — w okresie pierwszych dwunastu miesięcy życia dziecko średnio przybiera na wadze ok. 6 kg, a w następnym roku zaledwie 2,5 kg. Gdyby w drugim roku życia nasz maluch potroił swoją wagę, utrzymując takie tempo przyboru masy jak w pierwszym roku życia, to przed skończeniem dwóch lat ważyłby więcej niż przeciętny ośmiolatek!

Jedzenie a zachowanie

Maluchy na tym etapie swego życia stają się bardziej niezależne. Niektóre dzieci pragną zademonstrować swą niezależność i odrębność właśnie poprzez stosunek do jedzenia, posiłków i karmienia. Jest także dość prawdopodobne, że również w innych sferach życia dziecko będzie starało się zdobyć większą kontrolę, na przykład podczas ubierania się, mycia, przy wyborze programu do oglądania w telewizji itp. W większości przy-

padków, jeśli pojawi się konflikt, to rodzice mają prawo do podjęcia ostatecznej decyzji: mogą wyłączyć telewizor czy odebrać dziecku zabawkę. Niestety, w tej jednej dziedzinie, jaką jest jedzenie, dzieci sprawują pełną i niepodzielną kontrolę nad sytuacją, gdyż nie można zmusić ich do tego wbrew woli.

Odmowa spożywania posiłków to całkiem skuteczne narzędzie dla maluchów walczących o niezależność. Często ich ulubionym słowem bywa „nie", a przy stole może dochodzić do regularnych awantur. Aby tego uniknąć, najlepiej nie demonizować takich protestów i nie zmuszać dzieci do jedzenia, w przeciwnym razie zechcą odeprzeć atak i pokazać nam w praktyce, co oznacza „bunt dwulatka". Jeśli dieta dwulatków będzie zróżnicowana, dzieci będą mieć niewiele okazji do grymaszenia i jest szansa na to, że dojdą do wniosku, iż warto spróbować zjeść coś nowego lub coś, co im wcześniej smakowało.

Zupełnie normalne jest także to, że praktycznie z dnia na dzień dzieci zaczynają się zajadać określonymi produktami czy potrawami lub też że nie chcą jeść czegoś innego. W tym wieku często występuje tzw. fobia nowości — dziecko odrzuca wszystko, co nowe i nieznane. Dwulatki bywają bardzo uparte w swoich dążeniach do tego, aby jeść wciąż to samo lub robić określone rzeczy w określony sposób. W praktyce oznacza to stałe pory posiłków, a nawet ten sam kubeczek w tym samym miejscu na stole podczas jedzenia.

Unikanie niepożądanych zachowań

W tym okresie życia u dziecka rozwija się też poczucie humoru. Czasami może to być okazja do doskonałej zabawy, ale bywa i tak, że jest to nie lada wyzwanie dla rodziców. Półtoraroczne dzieci szalenie bawi wykonywanie czynności będących całkowitą odwrotnością poleceń rodziców. Aby nie

prowokować niepożądanych zachowań i zaspokoić głód wiedzy dziecka, można na tym etapie starać się odwracać jego uwagę różnymi sposobami, na przykład podając nazwę poszczególnych składników posiłku czy też nazywając kolory podczas jedzenia.

Małe dzieci nie potrafią skupić uwagi przez dłuższy czas, a w miarę jak ich sprawność ruchowa się zwiększa, mogą traktować porę posiłku jako ograniczenie wolności — w tym czasie wolałyby inne, ciekawsze zajęcia. Niektóre dzieci mogą zacząć domagać się ciasteczek, mleka czy soku, bo te produkty można spożywać, nie przerywając zabawy. Jednak podawanie tego typu przekąsek może stanowić źródło problemów, gdyż dzieci nie będą głodne i odmówią zjedzenia odżywczych posiłków, które zapewniają zdrowy rozwój i wzrost. Dzieci w tym wieku nie zrozumieją, dlaczego przed obiadem nie mogą wypić mleka czy zjeść jakiejś przekąski. W takiej sytuacji najlepiej sprawdzi się odwracanie uwagi.

Dwulatki często mają negatywne nastawienie i łatwo popadają we frustrację, zwłaszcza gdy pomimo stale powiększającego się zasobu słów, jakim się posługują, nie potrafią wyrazić tego, co czują i myślą. Miewają też trudności z podejmowaniem decyzji, co także może stanowić powód do złości, gdyż chciałyby mieć kontrolę nad tym, co robią i co jedzą. Możemy pomóc dziecku, zawężając możliwości wyboru. Zamiast pozwalać mu wybrać pomiędzy herbatnikami a obiadem, zapytajmy lepiej, czy wolałoby zjeść jabłko, czy banana.

Niestety, wiele zachowań dzieci w tym wieku dorośli odbierają jako irracjonalne, a w dodatku w odniesieniu do nich rodzice mają niewielkie pole do działania. Sfrustrowane dwulatki nie są w stanie zrozumieć rozsądnych argumentów czy dyscyplinujących je gróźb, tak więc lepszą strategią jest poczucie humoru i odwrócenie uwagi dziecka.

Rozwój mózgu

W okolicy drugich urodzin u dzieci następuje „eksplozja mowy", a poziom procesów myślowych i rozumienia języka jest wyższy. W związku z tym dzieci mogą próbować grupować podobne przedmioty, na przykład produkty spożywcze. Młodsze dzieci mogą na przykład polubić marchewkę, a nie tolerować brokuł bez doszukiwania się związków pomiędzy nimi — dwulatek wręcz przeciwnie. Może skategoryzować produkty jako „warzywa" i stwierdzić, że w ogóle nie lubi warzyw, ponieważ nie lubi jednego z nich. Może też odmówić ich jedzenia dlatego, że raz usłyszał, jak inne dziecko wyraziło swoje preferencje w tym kierunku.

Świadomość społeczna dwulatków także jest wyższa, co oznacza, że zauważają nie tylko to, co mówią, ale też to, co robią i jedzą inne osoby z otoczenia. Oznacza to, że uwagę dziecka podczas jedzenia może skupić telewizja lub ktoś, kto pojawia się podczas posiłku. Jeśli maluch zobaczy, że starszy brat je herbatnika z czekoladą, z pewnością nie będzie już zainteresowany jedzeniem zwykłego chrupka kukurydzianego. Zaletą w tej sytuacji jest to, że jeśli dziecko zobaczy, iż rodzice jedzą owoce i inne pożywne produkty, może zechcieć ich naśladować.

Wiek przedszkolny (3 – 4 lata)

W miarę jak dzieci rosną, potrzebują coraz mniej asysty przy jedzeniu. Wyjątkiem są dania mięsne, gdy trzeba pokroić je na porcje. W tym wieku dzieci zwykle potrafią już sprawnie posługiwać się łyżką i widelcem, a niewykluczone, że podejmują też próby jedzenia widelcem i nożem. Potrafią też pić z kubeczka bez przykrywki czy ze szklanki bez rozlewania napoju. Przy potrawach typu spaghetti można jeszcze zakładać dziecku śliniak, choć zdecydowanie w tym wieku samodzielne jedzenie jest mniej kłopotliwe dla otoczenia. W wieku przedszkolnym odstępy między posiłkami

się wydłużają, a dzieci są w stanie zjeść większe porcje, dzięki czemu przekąski odgrywają już znacznie mniejszą rolę. Dzieci są też w stanie zrozumieć zasady, na przykład to, że mogą zjeść tylko jedno ciasteczko, ale jeszcze potrzebują przypomnień.

Po tym, jak skończy się etap „buntu dwulatka", większość dzieci przestaje opierać się zmianom. Chętniej też próbują nowych pokarmów. Mniej więcej w wieku czterech lat dzieci bardzo radykalnie okazują swoje upodobania. W tym okresie potrafią składać deklaracje typu: „Uwielbiam jajka, mogę je jeść codziennie" albo „Nie znoszę groszku! Nie będę go jeść, bo jest za mały!". Brzmią one dość bezdyskusyjnie, jednak jeśli rodzice nie będą robić z tego wielkiej sprawy, a po jakimś czasie przyrównają groszek na przykład do piłki, może się okazać, że poglądy dziecka zmienią się o 180 stopni.

Przedszkolaki czerpią szczególną przyjemność z naśladowania rodziców i lubią im pomagać w drobnych pracach, więc jest to dobry czas na to, by wykorzystać ich dobre chęci i nauczyć je pomagać w zakupach czy przygotowywaniu posiłków. Mycie warzyw, układanie dodatków na pizzy itp., to proste czynności, dzięki którym przedszkolaki mogą nauczyć się czegoś więcej o jedzeniu, a także rozwinąć poczucie odpowiedzialności. W tym wieku można także poszerzać wiedzę dziecka o nieskomplikowane informacje o składnikach odżywczych niektórych produktów, na przykład: mleko zawiera wapń, a wapń jest niezbędnym budulcem mocnych kości.

W tym wieku dzieci w większym stopniu podporządkowują się otoczeniu, zwłaszcza rówieśnikom czy starszym dzieciom. Są zatem bardziej podatne na wpływ kolegi, który przyniósł do przedszkola najnowszy gadżet, otrzymany poprzedniego dnia w jednej z restauracji typu *fast food*. Jednak prawdziwy wpływ grupy rówieśniczej będzie widoczny dopiero w wieku szkolnym.

Na tym etapie rozwoju dziecka można już zwykle zezwolić na pewną kontrolowaną swobodę i stwarzać mu częściej możliwość podejmowania decyzji. Generalnie rzecz biorąc, dziecko powinno mieć możliwość wyboru pomiędzy podobnymi, zdrowymi produktami. Jeśli jednak na przykład wybieramy ciasteczka w supermarkecie, może ono zdecydować, którą paczkę kupić. Przedszkolaki nie są jeszcze gotowe na to, by dokonywać bardziej złożonych wyborów, na przykład czy zjeść ciasteczko od razu, czy zachować je na później i zjeść je razem z innymi domownikami podczas podwieczorku. Zwykle dzieci będą chciały od razu zjeść ciastko, a kiedy w porze deseru rodzice przypomną im o podjętej wcześniej decyzji, mogą się bardzo zdenerwować.

Problemy, jakie pojawiają się w tym okresie, w tym niechęć do jedzenia warzyw, zwykle dotyczą też innych etapów rozwoju. Dodatkowo trzy- czy czterolatki potrafią już mocno zaangażować się w inne zajęcia i niechętnie przerywają zabawę, gdy nadchodzi pora posiłku. Problemy związane z jedzeniem czy przejadaniem się mogą wystąpić już u przedszkolaków, choć ta druga tendencja zwykle widoczna jest u starszych dzieci, dlatego też ważne jest, aby rodzice starali się, w miarę możliwości, uczyć dzieci zdrowego podejścia do spraw związanych z odżywianiem.

Wiek wczesnoszkolny (5 – 10 lat)

Wiek szkolny u dzieci charakteryzuje się wolniejszym wzrostem, a apetyt zależy od poziomu aktywności fizycznej. W praktyce może przejawiać się to w ten sposób, że na przykład na obiad dziecko zjadło mało, gdyż bawiło się w domu i oglądało telewizję, ale po całym dniu wypełnionym zabawą na dworze potrafi zjeść porcję jak dla osoby dorosłej.

Około szóstego roku życia (a czasem wcześniej) dzieci zaczynają wymieniać zęby mleczne na stałe. Niektórym dzieciom nie przeszkadzają ruszające się „mleczaki" czy ubytki, ale inne stają się wtedy bardzo wybredne, jeśli chodzi o jadłospis. Naturalnie, zrozumiałe jest to, że mogą unikać jedzenia jabłek, jeśli akurat nie mają już „jedynek", ale należy uważać na próby manipulacji mające na celu uniknięcie jedzenia nielubianych potraw.

Jedzenie a nauka

W miarę jak dzieci rosną, kształtuje się i doskonali ich zdolność logicznego myślenia i są też w stanie zrozumieć ideę zdrowego odżywiania. Można już zapoznać je z podstawową wiedzą na temat grup żywieniowych, na przykład węglowodanów (chleb, ryż, makarony), zamiast klasyfikować produkty na podstawie kolorów czy kształtów.

Podstawową wiedzę na temat prawidłowego żywienia dzieci najprawdopodobniej nabędą w szkole, jeśli jednak rodzicom zależy na tym, aby ich pociechy przyswoiły sobie zasady zdrowego żywienia od strony praktycznej, muszą takie zasady wdrożyć w życie i stosować je na co dzień. Tak samo jak w przypadku innych informacji wiedzę o zdrowym odżywianiu łatwiej jest przyswajać w sposób czynny, a nie bierny. Jeśli dzieci będą spragnione takiej wiedzy, będą zadawać więcej pytań i potrzebować bardziej rozbudowanych odpowiedzi na pytanie, dlaczego ich dieta powinna być zróżnicowana. Jeśli rodzice będą mieć choćby podstawy takiej wiedzy, mogą ją pogłębiać razem z dziećmi.

W tym wieku dzieci bardzo chętnie przyjmują na siebie odpowiedzialność i chcą być użyteczne. Można to wykorzystać, przydzielając im do wykonania proste zadania w domu, na przykład przygotowywanie posiłków. Większe zaangażowanie w przygotowanie posiłku, na przykład poprzez

planowanie, zakupy czy pomoc w gotowaniu, nie tylko poszerzy wiedzę dziecka na temat odżywiania, ale też wyposaży je w umiejętności, które okażą się cenne na późniejszych etapach życia. W ten sposób dzieci będą mieć poczucie, iż biorą czynny udział w życiu rodzinnym.

W tym okresie jest też czas na to, aby zapełnić lukę pomiędzy poprzednią zależnością a rosnącą niezależnością dzieci. Mniej więcej do tego wieku dzieci są przekonane o tym, że rodzice znają odpowiedzi na prawie wszystkie pytania, teraz jednak przychodzi czas na rozwijanie więzi z innymi ludźmi, na przykład z nauczycielami czy przyjaciółmi. Ponieważ z czasem coraz częściej dzieci będą mieć okazję ku temu, by jadać poza domem, będą otrzymywały różne przekazy dotyczące żywienia. Gdy zobaczą, co jedzą ich rówieśnicy — na przykład kanapki z białego chleba z dżemem czy też chipsy i ciastka z czekoladą, mogą zacząć się buntować przeciwko reżimowi jedzeniowemu w domu rodzinnym.

Dzieci mogą być częstowane różnymi produktami podczas wyjścia na podwieczorek do znajomych czy w podobnych sytuacjach, ale nie powinno to być traktowane w kategoriach problemu. Jest to także element procesu „edukacyjnego", który powinien być przyjemnością. Tak więc w domu, w miarę możliwości, należy wdrażać zasady zdrowego odżywiania w praktyce, a od czasu do czasu można dzieciom pozwolić zjeść coś mniej zdrowego, jeśli o to poproszą. Jeśli czasem będzie im wolno złamać zasady, zyskają zdrowsze podejście do jedzenia. Istnieje bowiem ryzyko, że żelazne zakazy nie odniosą pożądanego skutku.

W miarę jak dzieci doskonalą swoje umiejętności w zakresie sztuki prowadzenia dyskusji, są też w stanie myśleć o skutkach działań. Na przykład są w stanie zrozumieć, że jeśli nie zjedzą obiadu, to później będą głodne, lub że jeśli całe kieszonkowe w poniedziałek przeznaczą na słodycze,

to we wtorek mogą tego pożałować. Umieją też przedstawiać bardziej złożone argumenty i analizować przyczyny, na przykład dojść do wniosku, że ból brzucha spowodowany jest przejedzeniem.

Z wiekiem dzieci stają się mniej aktywne, spędzając więcej czasu przed telewizorem. Mogą też żywić się mniej zdrowo, co prowadzi do problemów z nadwagą. W szczególności dziewczęta są czułe na punkcie wyglądu i kontroli wagi, ale i dziewczęta, i chłopcy mają tendencję do przejmowania się problemami związanymi z rówieśnikami, szkołą, nieobce są im huśtawki nastrojów czy emocje, z którymi nie umieją sobie poradzić. Wszystkie te czynniki mogą być przyczyną pocieszania się jedzeniem.

Wprowadzanie dobrych nawyków

Mimo że wiele nawyków żywieniowych ma swoje korzenie we wczesnym dzieciństwie, nigdy nie jest za późno na próby rozwiązywania problemów związanych z żywieniem. Badania przeprowadzone w grupach dzieci w wieku 5 – 7 lat dowodzą, że wykazują one sporą podatność na wpływy, jeśli chodzi o możliwości modyfikacji diety. Na przykład podczas realizacji brytyjskiego programu *Food Dudes* (zob. strona 212) propagującego zdrowe żywienie okazało się, że nawet dzieci, które bardzo nie lubiły warzyw i owoców, można było nakłonić do ich zjedzenia, jeśli towarzyszyła temu odpowiednia motywacja.

Począwszy od ósmego roku życia, dzieci są w stanie rozwiązywać konkretne problemy. Jeśli problem dotyczy jedzenia, na przykład jest to nadwaga, można porozmawiać z dzieckiem na ten temat i wspólnie wypracować jakieś rozwiązanie (zob. strona 206).

Zapamiętajmy

- Jedzenie jest po to, by zaspakajać potrzeby fizjologiczne, ale odgrywa też w życiu rolę psychologiczną i społeczną.
- Rodzice mogą pomóc zbilansować oddziaływanie negatywnych czynników na nawyki żywieniowe dzieci poprzez propagowanie zdrowego podejścia do jedzenia.
- W miarę rozwoju dzieci ich zachowanie w związku z żywieniem i jedzeniem się zmienia.
- Dzieci lubią urozmaiconą dietę i stopniowo robią coraz większy bałagan podczas nauki samodzielnego jedzenia.
- Grymaszenie i spadek apetytu mogą wystąpić po ukończeniu przez dziecka roku, w miarę jak proces wzrostu zwalnia, a dzieci starają się demonstrować większą niezależność.
- Przedszkolaki jedzą samodzielnie i potrzebują ograniczonego wyboru potraw czy produktów.
- W wieku szkolnym kiepskie nawyki żywieniowe i brak ruchu mogą prowadzić do problemów. W tym wieku dzieci stają się coraz bardziej odpowiedzialne, są w stanie w większym stopniu zrozumieć ideę zdrowego żywienia i potrafią zaangażować się w rozwiązanie problemu, który ich dotyczy.