

*Był sobie mały Tadek-Niejadek,
bardzo mozolnie zjadał obiadek.
Ziemniaczki, zupka, kluseczki, udka –
ciągle tak samo rosły mu w buzi
i talerz był pełny i miska i smętnie
mieszała w talerzu łyżka, łyżeczka,
czasem widelec...*

Helena Morawska, *Tadek-Niejadek*

Anna Klośńska

Niejadki i łakomczuchy

Troskliwi rodzice, babcie niejednokrotnie załamują ręce nad dziećmi, które nie zawsze mają ochotę na jedzenie. Słyszysz się niejednokrotnie, że dziecko nic, ale to nic nie je. Tymczasem nasza pociecha, widząc zainteresowanie otoczenia jego osobą oraz rangę tematu, jakim jest jedzenie, celowo grymasi, odmawia przygotowanych specjalnie dla niego potraw. Może się oczywiście zdarzyć, że dziecku coś dolega, ma chwilową niedyspozycję układu pokarmowego, albo po prostu nie jest głodne. Czasem można zignorować problem, zapomnieć o nim na jakiś czas, zajmując przedszkolaka ciekawą zabawą, wychodząc na spacer czy zachęcając do różnych form aktywności fizycznej, dając w międzyczasie do picia jedynie niesłodzoną wodę mineralną lub wodę z sokiem z cytryny. Zachowujemy się tak, jakbyśmy i my zajęci wspólną zabawą, zapomnieli o przewidzianym posiłku. Opisane postępowanie to oczywiście program krótkotrwały. Jeśli tendencja do niejedzenia przedłuża się, należy sprawdzić czy dziecko nie jest chore. Rozpoczynając od diagnozy zwykłego przeziębienia, należy wykonać badania na obecność pasożytów, wykluczając między innymi lamblie, glisty, owsiki. Lekarz zapewne skieruje nas również na badanie krwi w kierunku anemii oraz zapalenia dróg moczowych. Jeśli wszelkie obawy związane z chorobą okażą się bezzasadne, warto zrewidować wówczas sposób żywienia przedszkolaka.

W żywieniu dzieci ważna jest regularność, jakość podawanych posiłków oraz ich liczba. Dziecko powinno otrzymywać od czterech do pięciu stałych posiłków dziennie. Godziny posiłków powinny być stałe, a przerwy niezbyt długie. W celu zaostrożenia

Problem otyłości wśród dzieci i młodzieży stał się faktem. Badania przeprowadzone wśród polskich dziewięciolatków wskazują, że ponad 14 % chłopców i 12 % dziewcząt ma nadwagę, zaś dynamika wzrostu nadwagi i otyłości wśród dzieci w Polsce, obok Wielkiej Brytanii, należy do najwyższych w Europie.



apetytu można podawać dzieciom wodę z cytryną, kwaszone ogórki, kwaszoną kapustę, sok z kiszonych buraków czy sok z kwaszonej kapusty z niewielkim dodatkiem miodu. Należy wykluczyć jednak ostre przyprawy, np. pieprz, grzybki czy ogórki w occie.

Nie warto przejmować się, gdy dziecko nie akceptuje określonej potrawy, a chciałoby jeść, choćby codziennie np. zupę pomidorową czy kwaszone ogórki. Pamiętam, jak moim dzieciom posmakowała zupa z dyni i jadły ją przez kolejne dni tygodnia.

W momencie, gdy nastąpiła zmiana, zapytały zdziwione, dlaczego dzisiaj nie ma również zupy dyniowej?

Można zaufać instynktowi dziecka, czasem niech je to, na co ma ochotę – z wyjątkiem oczywiście słodczy. Nie ma jednak mowy o zastąpieniu pełnowartościowego posiłku przez batonika, pączka czy drożdżówki. Pamiętajmy, że słodczyce dają poczucie nasylenia, ale ich nadmierne spożywanie może doprowadzić do niedoborów składników odżywczych. Dobrym rozwiązaniem jest wprowadzenie na przykład jednego dnia w tygodniu, kiedy można sobie pozwolić na domowe łakocie. Dziecięca dieta powinna obfitować w warzywa, produkty bogate w węglowodany złożone (pieczywo typu graham ryż i kasze naturalne, nierafinowane, makarony), ograniczając lub jeszcze lepiej eliminując sacharozę (cukier, słodczyce). Najlepszym źródłem cukrów prostych są owoce.

Niezwykle istotne jest wdrażanie dziecka w pewne zasady, w stosowaniu których konsekwencja powinna obowiązywać wszystkich członków rodziny. Od najwcześniejszych lat warto uświadamiać dzieciom następstwa niewłaściwych zachowań, również w dziedzinie odżywiania się, uczymy je w ten sposób odpowiedzialności również za własne zdrowie.

Warto bawić się z dziećmi we wspólne gotowanie. W czasie takich zabaw łatwo jest ustalić z dzieckiem, co najbardziej lubi i dlaczego, jak można pomóc mu zmienić zwyczaje żywieniowe, (o ile nie uważamy ich za właściwe).

Bardzo ważną sprawą jest dbałość o różnorodność i urozmaicenie posiłków. Dzieci zwracają uwagę na kolorystykę tego, co jedzą. I tutaj również możemy wykorzystać ich naturalne talenty, prosząc na przykład o udekorowanie kanapek, sałatki. Mówimy, że ślinka cieknie na widok potrawy zachęcającej swym wyglądem. Warto więc zadbać, aby posiłki dla dzieci były nie tylko smaczne, ale również ładnie podane, kolorowe.

Wydawać by się mogło, że apetyt dziecka nie może stanowić problemu. A jednak staje się problemem, gdy maluch przejawia nadmierny apetyt, mając przy tym wagę przewyższającą przewidzianą dla danego wieku normę. Paradoksalnie, czasem sprawa ta dotyczy tych samych dzieci: kiedy z małego niejadka wyrasta nastolatek z nadwagą. Powodem jest niewłaściwa dieta dziecka: zbyt duża gęstość kaloryczna posiłków, czyli nadmierna ilość kalorii w małej masie produktu. Tak ma się sprawa na przykład ze słodyczami, chipsami, wszelkiego rodzaju fast-foodami. Dla przykładu, kaloryczność 100 g cukierków, 2 batoników, 2 pączków, jest podobna do obiadu składającego się z talerza zupy, drugiego dania i kompotu. Poza pustymi kaloriami, niewskazanym w takiej postaci tłuszczem zwierzęcym, niepotrzebnym cukrem, posiłki te nic właściwie nie wnoszą, a trzeba przyznać, że niejednokrotnie zjada się je w sposób prawie niezauważalny.

Problem otyłości wśród dzieci i młodzieży stał się faktem. Badania przeprowadzone wśród polskich dziecięciolatek wskazują, że ponad 14 % chłopców i 12 % dziewcząt ma nadwagę, zaś dynamika wzrostu nadwagi i otyłości wśród dzieci w Polsce, obok Wielkiej Brytanii, należy do najwyższych w Europie. W Polsce w ciągu ostatnich 20 lat trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą, a występowanie otyłości u dzieci – podobnie jak u dorosłych – ma charakter epidemiczny. Badania wykazały, że problem otyłości i jej następstw dotyczy coraz młodszych dzieci. Jest to o tyle niepokojące, że w przypadku dzieci powstawanie nadwagi związane jest z namnażaniem się komórek tłuszczowych. Dzieci z nadwagą często niechętnie uczestniczą w zabawach z rówieśnikami, podczas gdy to aktywność fizyczna jest sposobem pozbycia się zbędnych kilogramów. Paradoksalnie, właśnie wśród nich stwierdza się bardzo znaczne niedobory składników odżywczych. Tkanka tłuszczowa jest dobrym miejscem do gromadzenia się wszelkiego rodzaju toksyn, uwalniających się i zatruwających organizm.

Stosując program odchudzania nie można ograniczać ani ilości posiłków, ani też ważnych dla rozwoju rosnącego organizmu składników pokarmowych. Produkty bardzo ważne w diecie dziecka, które pozwolą mu przejść bezboleśnie przez te trudne doświadczenia, to: warzywa i owoce, nierafinowane produkty zbożowe (ryż brązowy, płatki owsiane, kasza jaglana, gryczana i inne), ryby, mięso drobiowe (najlepiej gotowane na parze, pieczone w folii), do picia najlepsza jest woda.

■ PRAKTYCZNE RADY DLA RODZICÓW DZIECI (NIE TYLKO Z NADWAGĄ)

- Posiłki należy zawsze jadać o stałych porach.
- Nigdy nie wolno zapominać o śniadaniu.
- Potrawy wysokokaloryczne warto zastąpić ich odpowiednikami o niższej liczbie kalorii (np. śmietaną jogurtem, cukierki i batoniki – pestkami z dyni, słonecznika, suszonymi owocami) potrawy smażone – gotowanymi czy pieczonymi w folii.
- Do picia najlepsza jest woda oraz świeże soki owocowe, dla niemowlaków – soczki z atestem Instytutu Matki i Dziecka.
- Warto zwrócić uwagę na zawartość tłuszczu w serach, mięsie (najlepsze potrawy z indyka), pasztetach itp. – wybierając produkty chude. Wyjątkiem są ryby, można i powinno jadać się również te tłuste, z uwagi na dużą zawartość dobrych nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Warto też zwrócić uwagę na zawartość cukru – należy wybierać jogurty i desery mleczne, serki naturalne bez cukru, podobnie w preparatach witaminowych odżywkach.
- Zdrowe zwyczaje żywieniowe powinny na stałe zagościć w domu.
- Nie należy jadać, ani pozwolić na to dziecku, podczas oglądania telewizji ani między posiłkami. Warto mieć natomiast przygotowane do zjedzenia „od razu” marchewki, kawałki selera naciowego, podgotowanego buraka.
- Razem z dzieckiem należy możliwie dużo czasu poświęcić na aktywność fizyczną. Ulubionym sposobem spędzania czasu razem z rodzicami powinny być aktywne zajęcia na powietrzu.
- Nie należy przechowywać w domu zapasów słodyczy.
- Należy wyrabiać w dzieciach upodobanie do naturalnych, zdrowych smaków.

■ ANNA KŁOSIŃSKA

SPECJALISTA-DIETETYK, FUNDACJA ZDROWY UCZEŃ

Wszystkich, którzy chcą uzyskać więcej informacji

na temat właściwego odżywiania

zapraszamy do internetowej poradni dietetycznej:

www.poradnia.zdrowyuczen.com.pl