



Moduł II - Codzienna praktyka żywnościowa

Webinar III Bez presji – jak zachęcać do jedzenia?

Małgorzata Jackowska

Prawidłowe odżywianie dziecka ma ogromne znaczenie dla jego prawidłowego wzrostania, rozwoju i dojrzewania. To, jak wygląda dieta

i posiłki dziecka wpływa na dobrostan młodego człowieka nie tylko w aktualnym momencie, ale również w długoterminowej perspektywie. Budowanie zwyczajów i relacji z jedzeniem, ryzyko chorób dietozależnych w dzieciństwie i dorosłości – to wszystko ważne aspekty żywienia dzieci.

Dlaczego dorośli martwią się tym, jak i ile jedzą dzieci? Zależy nam na zdrowiu, rozwoju i prawidłowym odżywieniu. Dlatego podejmujemy próby namawiania, nakłaniania i zachęty do jedzenia. Jednak jeśli uwaga dorosłych skupiona jest przede wszystkim na wielkości zjadanych przez dziecko porcji, może prowadzić to do nadmiernego nacisku, presji i w rezultacie tworzyć lub nasilać stres związany z jedzeniem, generując jeszcze więcej problemów żywieniowych i nasilenia się odmowy lub wybiórczego jedzenia.

Dzieci uczą się jedzenia od pierwszych miesięcy życia, zależnie od:

- Wiek,
- Umiejętności motorycznych,
- Umiejętności poznawczych,
- Warunków, w jakich są karmione,
- Jakości diety (produkty, dania, skład i kompozycja jadłospisu),
- Atmosfery towarzyszącej posiłkom.

Ogromny wpływ na sposób odżywiania dzieci mają rodzice – kształtują wzorce żywieniowe i przekonania, pokazują jak jemy, co i w jakich okolicznościach, co robimy w czasie posiłków, itd. Czy jemy przed ekranem? Czy jemy słodczy w nagrodę? Czy pocieszamy się lub karzemy jedzeniem? Czy w domu są dostępne niskoprzetworzone produkty np. warzywa, owoce, kasza i pełnoziarnisty chleb? Czy może raczej gotowe dania z marketu i fastfoodowe przekąski.

Jedzenie ma znaczenie

- edukacja żywnościowa dla dzieci i młodzieży z Pajacykiem



Wpływ rodziców jest bardzo ważny, ale to nie wszystko. Z wiekiem i nabywaniem doświadczeń dziecko w coraz większym stopniu polega też na innych wzorcach:

- Żłobek, przedszkole, szkoła (jak przebiegają posiłki, co jemy),
- Media, social media, gry, bajki i td.
- Zabawa, jedzeniem i o jedzeniu,
- Inne osoby (specjaliści, rodzina),
- Idole (sportowcy, muzycy, postaci),
- Rówieśnicy, grupa.

Najważniejszym elementem dbania o prawidłowe odżywianie dziecka, w tym odpowiedni skład jego diety i wielkość porcji (pokrycie zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze) jest **prawidłowy podział odpowiedzialności za jedzenie.**

Zadania dziecka w czasie posiłków to:

- Zaspokojenie głodu
- Decyzje:
 - Czy zjem posiłek, który został zaproponowany?
 - Ile zjem w czasie tego posiłku?
 - Które składniki tego posiłku zjem?

Zadania dorosłego w czasie posiłków to:

- Zapewnienie dziecku jedzenia, regularnie i bezpiecznie (kiedy i gdzie odbywa się posiłek),
- Zadbanie o skład i jakość posiłków (co podaję dziecku do jedzenia),
- Sprzyjająca atmosfera w czasie posiłków (wygoda, możliwość skupienia, czas na posiłek, emocje).

Niewłaściwy podział odpowiedzialności i pomieszanie ról mogą prowadzić do nieprawidłowego bilansowania jadłospisu (np. dziecko wybiera ulubione, słodkie dania), nadmiernej presji (np. dorośli zmusza dziecko do jedzenia lub karze za brak zjadania określonego produktu). W rezultacie nasilając trudności związane z jedzeniem.

Co robić, aby zachęcać dzieci do jedzenia bez negatywnego wpływu na jakość diety i budowanie zdrowego podejścia do odżywiania?

- Ekspozycja
- Nauka o jedzeniu i zabawy jedzeniem
- Angażowanie dziecka w aktywności adekwatnie do jego wieku, możliwości i umiejętności motorycznych i poznawczych,

Jedzenie ma znaczenie

- edukacja żywnościowa dla dzieci i młodzieży z Pajacykiem



- Jeśli widzimy większe problemy związane z jedzeniem u dziecka – należy znaleźć ich przyczynę, a dopiero później zastanowić się nad tym jak poprawić jego sposób odżywiania.

Warto za to unikać: przemykania, nagradzania i karania za jedzenie (deserem, naklejkami, pieczątkami itd.), ocen (np. ładnie zjadłeś/aś), porównywania do innych dzieci (mamy różne potrzeby i możliwości), karmienia dziecka wbrew jego potrzeb i woli (to działanie przemocowe), zawstydzania itd.

Pomocne praktyki:

- Wspólne posiłki (w placówkach też!),
- Życzliwa i spokojna atmosfera,
- Brak pośpiechu, poganiania, nakłaniania,
- Znajomość potrzeb żywieniowych dzieci (ogólne) i indywidualnych potrzeb konkretnego dziecka,
- Znalezienie przyczyny wyzwań żywieniowych,
- Ekspozycja, poznawanie - dzieci muszą mieć szansę się oswoić z jedzeniem którego się obawiają, wielokrotnie!
- Maskowanie smaków – posypki, sosy, dipy, itp.. (ale nie ukrywanie, przemykanie),
- Stopniowe wprowadzanie zmian w diecie, urozmaicanie,
- Zabawy, nauka, edukacja poza porą posiłków,
- Długoterminowa perspektywa, bo wprowadzanie zmian wymaga czasu!

Więcej wiedzy na temat „zachęcania” i odmowy jedzenia u dzieci w polecanych źródłach:

Jackowska M. „Niejadki i nie tylko. Wybiórczość pokarmowa, neofobia i marudne jedzenie”. Wyd. Mamania, 2023

Fernando N., Potock. M., „Mały Smakosz” wyd. Agora, 2018

Kostka M., Wędołowska Z., „Rozgryzione”, Wyd. Znak, 2023

Publikacje wydawnictwa [Pestka i Ogryzek](#)