

New Jersey WIC

Wybredne niejadki

Dlaczego moje dziecko jest wybredne jeśli chodzi o jedzenie?

Nawet wybredne niejadki mogą mieć powód! Naukowcy odkryli, że zachowanie dziecka, zabawa podczas posiłków (lub zasady!) to, co jedzą przyjaciele albo mama, mogą wpływać na to, co dziecko zdecyduje się zjeść!

Przyczyny wybrednego jedzenia obejmują:



Późne wprowadzenie pokarmów grudkowatych.



Presja na jedzenie ze strony rodziców.



Dzieci, które są bardzo emocjonalne.



Jakie są oznaki wybrednego jedzenia?

Dzieci, które są wybrednymi niejadkami mogą:

- Rzucać jedzeniem.
- Odwracać się, gdy próbujesz je nakarmić.
- Nie być głodne podczas posiłków, ale chcieć podjadać przez cały dzień.
- Mówić, że nie lubią już pewnych pokarmów/potraw.
- Odmawiać próbowania nowych pokarmów/potraw.

Wskazówki dotyczące karmienia niemowląt

- **Nigdy nie karm na siłę.** Pozwól dziecku zdecydować, kiedy ma dość jedzenia. Jeśli odmówi, nie zmuszaj go. Zmuszanie dziecka do jedzenia może sprawić, że będzie czuło się niekomfortowo i będzie wybredne podczas posiłków.
- **Wypróbuj różne tekstury.** Dzieci mają swoje preferencje żywieniowe. Niektóre lubią mokre lub paluszkowe pokarmy, podczas gdy inne wolą coś do gryzienia lub płyny. Unikaj wysoko przetworzonej żywności, aby promować zdrowe nawyki żywieniowe.
- **Zmień tempo.** Niektóre dzieci chcą jeść szybko, inne powoli. Czy niewłaściwe tempo jedzenia może frustrować Twojego malucha? Jest tylko jeden sposób, aby się tego dowiedzieć: Spróbuj spowolnić następne karmienie lub zwiększyć jego tempo.
- **Minimalizuj czynniki rozpraszające.** Jedzenie powinno być głównym punktem posiłków. Wyłącz telewizor, usuń zabawki oraz książki i pomóż dziecku skupić się na jednej rzeczy: Jedzeniu.
- **Pozwól dziecku dotknąć jedzenia.** Prawdopodobnie nie zjadłbyś jedzenia, którego nigdy wcześniej nie widziałeś, bez uprzedniego sprawdzenia go. Twoje dziecko jest takie samo, więc pozwól mu dotknąć nowego jedzenia, zanim mu je podasz.
- **Postępuj zgodnie z rytmem dziecka.** Dzieci zaczynają jeść pokarmy stałe między 4 a 6 miesiącem życia. Jednak czas ten jest różny. Nie ma idealnego momentu na tą zmianę. Najlepiej zacząć wtedy, gdy dziecko jest na to gotowe.

Wskazówki dotyczące karmienia dzieci



Zacznij wcześnie! Wprowadzanie różnorodnych pokarmów przed ukończeniem przez dziecko drugiego roku życia może sprawić, że później nie będzie ono wybredne.



Zaangażuj dziecko w planowanie i przygotowywanie posiłków. Spraw, by gotowanie było zabawą, wypróbowując nowe przepisy i składniki oraz angażując dziecko w zakupy, gotowanie i prace ogrodowe.



Organizuj rodzinne posiłki. Ciesz się rodzinnymi posiłkami oraz wykorzystaj społeczny aspekt jedzenia. Unikaj urządzeń elektronicznych i nadrabiaj zaległości poprzez zabawne historie oraz wspólne spędzanie czasu.



Nie zmuszaj dziecka do jedzenia. Zachęcaj dzieci do próbowania nowych potraw, ale unikaj kłótni. Nie zmuszaj ich do kończenia wszystkiego na talerzu ani nie pozwalaj im podjadać przez cały dzień. Upewnij się, że są wystarczająco głodne, aby cieszyć się posiłkami.

Pamiętaj

Zachęcaj dzieci do próbowania nowych potraw, dając im dobry przykład i utrzymując posiłki w spokojnej i pozytywnej atmosferze.

Wypróbuj te wskazówki ze swoim wybrednym niejadkiem:

- Nie zmuszaj dziecka do jedzenia.
- Przygotowujcie i jedzcie posiłki razem. Niech to będzie zabawa!
- Próbuj różnych smaków, tekstur i kolorów.
- Nieustannie odkrywaj przed dzieckiem nowe pokarmy/potrawy.
- Ogranicz nadmierne podjadanie.
- Nie pozwalaj, aby dziecko korzystało z urządzeń elektronicznych podczas posiłków.
- Bądź wyrozumiały/a dla dziecka i siebie.



USDA jest dostawcą, pracodawcą i pożyczkodawcą zapewniającym równe szanse.

New Jersey WIC Women, Infants & Children Every Child Deserves a Healthy Start