

1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 2/2023



W tym newsletterze dowiedzie się:

czym jest neofobia pokarmowa i jak sobie z nią radzić gdy występuje u maluchów. Zjawisko to często spotykane jest pomiędzy 2. a 5. rokiem życia. Jeśli dziecko rozwija się prawidłowo i posiada naturalną regulację apetytu to nie należy jej zaburzać. W tym okresie rozwojowym u dzieci pojawia się potrzeba niezależności, którą często manifestują właśnie w trakcie posiłków, poprzez chęć jedzenia samodzielnie i tylko wybranych przez siebie pokarmów. Jak podejść do tego ze zdrowym rozsądkiem? O tym poniżej.

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



NEOFOBIA - A CO TO TAKIEGO?

Niechęć i niepewność próbowania i spożywania nowych pokarmów, zwana neofobią, jest bardzo częstym zjawiskiem u dzieci i nasila się pomiędzy 2. a 5. rokiem życia i może ona wystąpić pomimo prawidłowego rozszerzania diety we wcześniejszych etapach rozwoju. W tym czasie obserwujemy, że maluch nie jest zainteresowany posiłkami, których nigdy nie poznał, a często się denerwuje kiedy staramy się go przekonać do zjedzenia nowego dania.



JAK PRACOWAĆ Z DZIECKIEM, KTÓRE ODMAWIA POSIŁKÓW?

Przede wszystkim zachować spokój! Niechęć do posiłków zazwyczaj jest okresowa, dlatego nie warto się zniechęcać i dalej proponować nowości. Warto wrócić do technik, które zalecane są w okresie rozszerzania diety. O czym mowa? O wielokrotnej ekspozycji - nawet 10-15 razy! Cierpliwe podawanie tego samego nowego produktu może zakończyć się sukcesem. Błędem jest szybka akceptacja, że dziecko nie lubi wielu produktów, ponieważ zaufanie malucha do poszczególnych elementów dania przychodzi z czasem. Niezmiernie ważne jest też otoczenie, które dziecko obserwuje - warto zadbać o to, by Opiekun lub Rodzic także dawał przykład przy stole i wspólnie spożywał z maluchem danie, które mu proponuje.

A CO JEŚLI DZIECKO ODRZUCA GŁÓWNIIE ZDROWE PRODUKTY?



Zazwyczaj dzieci rozwijają okresową niechęć do warzyw, owoców lub mięsa, czyli produktów, które są bardzo wartościowe w okresie rozwojowym. Apetyt na zdrowe jedzenie zależy także od tego, co maluch jada między głównymi posiłkami. Przerwy powinny wynosić przynajmniej 2-3 h, aby dziecko „nauczyło” się rozpoznawać uczucie głodu i sytości. Między posiłkami (i nie tylko!) należy unikać podawania słodkich produktów, napojów, a także chrupek czy paluszków. Do picia między posiłkami proponuj wyjątkowo wodę, która najlepiej ugasi pragnienie dziecka. Warto pamiętać, by doceniać malucha, kiedy próbuje nowych rzeczy - zwłaszcza tych, które wcześniej odrzuciło.

KONTROLUJ ROZWÓJ MALUCHA



W większości przypadków neofobia pokarmowa występuje okresowo, jednak ważne jest by kontrolować jego masę ciała i to czy rozwija się prawidłowo. Po 1. roku życia dziecko nadal bardzo intensywnie się rozwija. Między innymi buduje się jego odporność, rozwija się mózg i funkcje poznawcze, a do tego niezbędna jest odpowiednia ilość składników odżywczych. Warto zabrać dziecko na bilans zdrowia po 1, 2 i kolejnych latach życia. - to badanie określi czy maluch prawidłowo się rozwija, a także pomoże ocenić czy jego dieta zapewnia mu prawidłowe przyrosty w masie ciała.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: WWW.1000DNI.PL