

JAK RADZIĆ SOBIE NIEJADKIEM?

1. Nie pozwalaj na podjadanie między posiłkami. Nie podawaj w tym czasie drobnych przekąsek takich jak: paluszki, chipsy, chrupki czy słodczyce, a także słodzone napoje, które także podnoszą poziom cukru we krwi. Nawet niewielka ich ilość może wpłynąć na uczucie sytości u dziecka.
2. Nie pytaj dziecka o to, co chciałoby zjeść. Bardzo często usłyszysz odpowiedź tego typu: „ciastko”. Lepszym rozwiązaniem jest zaproponowanie dziecku do wyboru dwóch wartościowych posiłków.
3. Jeśli dziecko zdecydowanie odmawia przygotowanego przez Ciebie posiłku, oznajmij mu, że kolejny będzie dopiero za 3 godziny i w tym czasie nie będzie jadło nic innego.
4. Nie pozwalaj dziecku na spożywanie posiłków przed telewizorem. Uczy to złych nawyków żywieniowych. Dziecko traci wówczas kontrolę nad ilością zjadanych posiłków. Może to także wpłynąć na powstanie zaburzenia odczuwania głodu i sytości.
5. Spożywaj posiłki razem z dzieckiem przy stole. Ty jesteś dla dziecka wzorem. Jeśli zabraniasz mu czegoś, a robisz dokładnie to samo, nie myśl, że dziecko będzie traktowało poważnie Twoje nakazy.
6. Unikaj przekarmiania i podawania posiłków na siłę. Pamiętaj, że to Ty decydujesz o tym, co, jak i kiedy podasz dziecku do jedzenia. Natomiast dziecko decyduje, czy ten posiłek zje oraz w jakich ilościach. Wciskanie jedzenia na siłę może przyczynić się do otyłości, ale także staje się przedmiotem walki „o władzę”, a dziecko podświadomie może wykorzystywać jedzenie, by pokazać, że tę walkę wygrywa.
7. Chwal dziecko za zjedzenie posiłku i zachęcaj do samodzielnego jedzenia.
8. Odstaw plastikowe naczynia i pozwól dziecku jeść tak, jak dorośli. Wprowadź posługiwanie się sztućcami (także nożem, tylko znajdź taki, który jest zaokrąglony). Może okazać się to świetną zachętą do zjadania posiłków przy stole.
9. Gdy dziecko zaczyna bawić się jedzeniem, zakończ posiłek. Dziecko musi znać granicę między zabawą a jedzeniem. Jeśli zaczyna się bawić, prawdopodobnie nie jest głodne.
10. Nie martw się tym, że dziecko nie chce zjeść posiłku i z tego powodu będzie głodne. Raczej żadne zdrowe dziecko nie pozwoli zagłodzić się na śmierć.
11. Zaobserwuj, kiedy dziecko jest głodne i ile czasu upłynęło od ostatniego posiłku. Może okazać się, że dziecko instynktownie upomina się o posiłek po około 3h (bez podjadania).
12. Zastanów się, czy widziałas/eś jak wygląda i zachowuje się Twoje dziecko, kiedy jest głodne. Jeśli nie, to pomyśl, dlaczego nie udało Ci się tego zaobserwować?