

Dziecko niejadek: spokojne posiłki bez presji

Jak budować kontakt z jedzeniem, nie walczyć przy stole i rozpoznawać sytuacje wymagające konsultacji.

Rodzic decyduje co i kiedy, dziecko ile

Presja zwykle nie pomaga

Obserwuj rozwój i sygnały alarmowe

Niejadek czy normalna zmienność apetytu

Apetyt dziecka zmienia się z dnia na dzień. Jednego dnia je więcej, drugiego mniej. Dla rodzica to stresujące, ale pojedynczy słabszy posiłek nie oznacza jeszcze problemu.

Ważniejszy jest obraz z kilku tygodni: rozwój, energia, masa ciała, różnorodność produktów i atmosfera przy stole. Jeśli dziecko rośnie prawidłowo, celem często jest spokój i konsekwencja, nie walka o każdy kęs.

Podział odpowiedzialności

Rodzic decyduje, co pojawia się na stole, kiedy i gdzie jest posiłek. Dziecko decyduje, czy zje i ile zje. Ten podział zmniejsza napięcie, bo jedzenie przestaje być negocjacją.

Nie nagradzaj deserem za warzywa i nie strasz konsekwencjami za odmowę. Warzywo ma być normalną częścią posiłku, nie biletem do słodczy.

Jak oswajać nowe produkty

Podawaj małe porcje obok znanych produktów. Pozwól dotknąć, powąchać, polizać, odłożyć. Dziecko może potrzebować wielu spokojnych kontaktów z produktem, zanim go zaakceptuje.

Angażuj dziecko w proste decyzje: ogórek czy marchewka, miseczka zielona czy biała, jogurt z jabłkiem czy gruszką. Wybór zwiększa poczucie wpływu.

Kiedy skonsultować dziecko

Pilnej uwagi wymagają: spadek masy ciała, zahamowanie wzrastania, częste wymioty, biegunki, zaparcia, krztuszenie, bardzo ograniczona lista produktów, lęk przed jedzeniem lub podejrzenie alergii. Wtedy potrzebny jest pediatra, dietetyk dziecięcy lub terapeuta karmienia.

Na czym oparto materiał

Poradnik ma charakter edukacyjny. Pomaga zrozumieć podstawy i przygotować lepsze pytania do specjalisty, ale nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani indywidualnego planu żywieniowego.

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: Talerz Zdrowego Żywienia
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- NCEŻ/NIZP-PZH: Zalecenia zdrowego żywienia
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf>
- WHO: Guideline on sugars intake for adults and children
<https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>
- EFSA: Dietary Reference Values
<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>

Przy chorobach przewlekłych, leczeniu farmakologicznym, ciąży, karmieniu piersią, zaburzeniach odżywiania, żywieniu dziecka lub seniora decyzje żywieniowe należy skonsultować z lekarzem lub dyplomowanym dietetykiem.