



13 rad - jak NIE wychować sobie Niejadka

Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko jadło tyle ile potrzebuje, chętnie próbowało nowości, nie płuło przy stole i nie płakało na widok jedzenia, te rady są przeznaczone właśnie dla Ciebie.

ZAPAMIĘTAJ!

1. NIE zmuszaj dziecka do jedzenia, niech wie, kiedy jest głodne. Obserwuj w jaki sposób dziecko pokazuje, że jest głodne (płacz, niepokój, szukanie piersi lub butelki), a kiedy nasycone (odwracanie głowy, zaciskanie ust). Starsze dziecko, gdy jest głodne może zacząć marudzić czy też prosić o słodycze/bułkę
2. NIE rób z jedzenie zabawy – lecące samolociki, parkujące auta, jedzenie z oglądaniem bajki, bieganie za dzieckiem z łyżką. Niech je tyle, ile potrzebuje.
3. NIE przemycaj jedzenie, którego dziecko nie lubi: szynki pod sałatą, pomidora pod serem. Ty też się przecież nie zmuszasz do rzeczy, których nie lubisz. Każde dziecko rodzi się z naturalnym instynktem pokarmowym.
4. NIE pozwalaj na słodycze, zwłaszcza po zjedzonym obiedzie. Puste kalorie może trochę podtuczają, ale czym tak naprawdę kosztem? Niech dziecko się nie uczy „Nie zjem obiadu, ale jak trochę popłaczę i poczekam, dostanę baton, jogurt albo czekoladę”.
5. BĄDŹ konsekwentna/y – gdy dziecko nie zje, dostanie dopiero następny posiłek – nie ma mowy o słodyczach.
6. POZWÓL na eksperymenty, nowe smaki, nowy sposób jedzenia (lewą ręką, chodź do tej pory używało prawej), przeczytaj co to jest BLW.
7. NAKŁADAJ małe porcje – duży talerz może dziecko przerażać. Zawsze może dostać dokładkę jedzenia.
8. WYKORZYSTAJ okazje do samodzielności – pozwalaj już rocznemu dziecku jeść samemu. Powoli odstawiaj butelkę na rzecz picia z kubeczka, już 2 – 3 latek może się uczyć smarowania pieczywa i robienia sobie kanapek, nakładania jedzenia z miski na stole.
9. POZWÓL na tymczasową monodię tę – może być tak, że dziecko przez tydzień żywi się głównie chlebem lub kaszką. Zazwyczaj taka fascynacja mija sama, a dziecko zyskuje przekonanie, że dorośli szanują jego potrzeby.
10. ZWRÓĆ uwagę na ruch fizyczny dziecka, szczupłość dziecka może wynikać z nowych umiejętności (zaczyna raczkować, stawia pierwsze kroki), a może jest to po prostu aktywne i ruchliwe dziecko.
11. DAWAJ wybór i dbaj o urozmaicenie – dziecko lubi to, czego je nauczymy. Czasami warto, żeby dziecko tylko skubnęło nowej potrawy.
12. GOTUJCIE razem – nawet jeśli się pobrudzi, pochlapie, coś rozleje, i zajmie pół kuchni.
13. PATRZ na ilość zjedzonych porcji z perspektywy tygodnia, a nie dnia. Dziecko naturalnie reguluje sobie ilość potrzebnego pokarmu.