



Pomocne rady 2

Grymaszenie przy jedzeniu



Dzieci mogą przechodzić przez fazę wybrzydzenia przy jedzeniu, co jest normalne. Zazwyczaj otrzymują wystarczającą ilość składników odżywczych, pomimo zmiennego apetytu. Przyzwyczajanie się do nowych potraw jest procesem stopniowym.

Posiłki

- Dzieci potrzebują 3 posiłków i 2-3 pożywnych przekąsek dziennie. Nie stresuj się, jeśli dziecko pominie jeden posiłek – prawdopodobnie zje więcej podczas następnego.
- Podczas posiłków spróbuj podawać 2 dania (danie wytrawne i słodkie), np. owoce, jogurt.
- Spraw, aby jedzenie było atrakcyjne dzięki różnorodnej konsystencji i kolorom.



Płyny



- Zadbaj o to, aby Twoje dziecko nie spożywało zbyt dużej ilości płynów lub jogurtów, ponieważ spowoduje to zmniejszenie apetytu na posiłki.
- Staraj się podawać dziecku około 6-8 szklanek wody lub rozcieńzonego soku bez dodatku cukru dziennie.
- Ogranicz mleko do około 300 ml dziennie, a soki owocowe lub koktajle do jednej szklanki dziennie.

Doświadczenia podczas spożywania posiłków

- W miarę możliwości starajcie się spożywać posiłki całą rodziną.
- Chociaż może to być frustrujące, ważne jest, aby zachować spokój i zapewnić, że podczas spożywania posiłków dziecko nie odczuwa stresu.
- Odstęp między posiłkami i przekąskami powinien wynosić co najmniej 90 minut.
- Posiłki powinny trwać od 20 do 30 minut.
- Regularnie wprowadzaj nowe potrawy; dzieci mogą potrzebować więcej niż 12 prób, aby je zaakceptować.
- Jeśli dziecko odmawia spożycia posiłku, poczekaj do następnego posiłku lub przekąski.
- Unikaj rozpraszaczy, takich jak telefony czy telewizja.
- W przypadku młodszych dzieci podawaj im małe przekąski, które mogą jeść samodzielnie.
- Delikatnie zachęcaj dziecko, nie zmuszając go do jedzenia.
- Stwórz system nagród, w którym za próbowanie nowych potraw przyznawane są nagrody niezwiązane z jedzeniem.
- Zacznij od małych porcji nowych potraw i stopniowo zwiększaj ich wielkość.
- Spróbuj ustalić wszelkie powtarzające się wzorce sytuacji, w których Twoje dziecko odmawia jedzenia.
- Podawaj posiłki wtedy, kiedy Twoje dziecko jest najbardziej głodne.



Wszystkie dzieci poniżej 5. roku życia powinny codziennie przyjmować krople witaminy D. W ramach programu NHS GGC wszystkie dzieci poniżej 3. roku życia mogą skorzystać z BEZPŁATNYCH kropli witaminowych – zapytaj o to swojego lekarza rodzinnego lub lokalnego farmaceutę.

 www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/