

DZIECKO ODMAWIA JEDZENIA – JE MNIEJ NIŻ INNE DZIECI, SPOŻYWA TYLKO WYBRANE POTRAWY

Jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko je zdecydowanie za mało możesz przeprowadzić „eksperyment”: zważ swoje dziecko, a następnie przez tydzień pozwól mu samemu kontrolować, ile je.

Nie chwal i nie nagradzaj dziecka za zjedzenie, ani nie karz za niejedzenie – umiejętność odczuwania głodu/sytości i komunikowania tych odczuć jest niezwykle ważna, a dziecko nauczy się jej tylko wtedy, gdy pozwolimy mu samemu kontrolować to, ile je.

NIGDY nie zmuszaj dziecka do jedzenia – jedzenie więcej niż jesteśmy w stanie lub jedzenie potraw, które są dla nas odrażające sprawia fizyczny ból!



Uwaga dziecka spada –
Udaj się z dzieckiem do lekarza pediatry, by wykluczyć możliwe somatyczne przyczyny odmowy jedzenia i spadku wagi.

Jeśli lekarz nie znajdzie przyczyn somatycznych, udaj się z dzieckiem do psychologa dziecięcego.



Uwaga dziecka nie spada –
Twoje dziecko je wystarczająco dużo i jest w stanie samo kontrolować to, ile je. Pamiętaj, że do Ciebie należy wstępna selekcja pokarmów, z których wybiera Twoje dziecko, więc na tym etapie możesz zadbać o jego zdrowe odżywianie.

Jeśli bardzo Ci zależy, żeby dziecko jadło zdrowo, możesz powiedzieć np.: „Twoje zdrowie jest dla mnie bardzo ważne, dlatego chcę, żebyś zjadł/a teraz jakieś warzywo – możesz wybrać z tych, które dostępne są w lodówce”.

Jak sprawić, żeby dziecko jadło bardziej różnorodnie?

Dawaj dobry przykład! – próbuj nowych smaków, eksperymentuj z przepisami

–
Gotujcie wspólnie! – to świetna okazja, by spróbować różnych składników i zainteresować się nowymi smakami

–
Jedzcie wspólnie, w miłej atmosferze (bez nerwowego zerkania w talerz dziecka)

–
Unikaj oglądania telewizji, czy zabawy zabawkami w trakcie jedzenia – gdy dziecku skupia się na czymś innym, trudniej mu słuchać sygnałów płynących z jego ciała