**Ja tego nie chcę – trening smaków dla dzieci z wybiórczością pokarmową**

Zdecydowana większość niejadków to zupełnie zdrowe dzieci, które z wielu złożonych przyczyn mają mniejszy apetyt niż rodzeństwo czy rówieśnicy i niechętnie decydują się poznawać nowe smaki.Zaledwie 1-2% dziecięcej populacji z zaburzeniem odżywiania wieku dziecięcego wymagają interwencji specjalisty. Świadczy to o tym, że wielu rodziców nadmiernie używa określenia „niejadek”, bez potrzeby dodając sobie zmartwień doszukując się u swojej pociechy jakiś problemów zdrowotnych. Jeśli dziecko cieszy się ogólnie dobrym zdrowiem, rośnie w prawidłowym tempie i nie przejawia żadnych niepokojących zachowań (np. lęk przed jedzeniem, wymioty podczas lub po posiłku, wypluwanie pokarmu, zjadanie niejadalnych substancji) to jego marny apetyt mieści się w normie. **Genetyka** ma istotny wpływ na łaknienie i apetyt. Gen smaku TAS2R38 występuje w dwóch wersjach (AVI i PAV). Ci, którzy mają w DNA dwie wersje AVI nie są wrażliwi na gorzki smak i zapewne będą cieszyć się przez całe życie dobrym apetytem. Nieco silniej odczuwają gorycz osoby z dwiema wersjami AVI i PAV, u nich z jedzeniem może być różnie. Najgorzej mają osoby, w których genotypie występuje podwójna wersja PAV, oni mają wrażliwe kubki smakowe. Kolejnym istotnym aspektem są **czynniki środowiskowe i psychospołeczne.** Odrywają znaczącą rolę w predyspozycjach żywieniowych naszych pociech, np.: zmuszanie dziecka do jedzenia, częstowanie je słonymi i słodkimi przekąskami między posiłkami oraz podawanie ich w nieodpowiednich porach – to najczęstsi sprawcy braku apetytu. Dlatego, gdy chcemy pozbyć się problemu z niejedzeniem, warto przeanalizować dotychczasowy styl życia.

**Nie jest głodne, dlatego, że:**

* już przed chwilą coś zjadło,
* niedawno piło słodkie napoje, soki owocowe,
* jeszcze nie zdążyło strawić poprzedniego posiłku, napoju,
* lub po prostu w tej chwili chce się zająć czymś innym, a nie jedzeniem (gdy my dorośli jesteśmy czymś bardzo zajęci, też czasem zapominamy o posiłku, a przecież dziecko ma wokół siebie o wiele więcej nowych, ciekawych rzeczy, zjawisk, wartych poznania i znacznie ważniejszych niż kilka kolejnych gryzów).

***Odczuwania głodu i sytości trzeba się nauczyć, podobnie jak chodzenia czy mówienia. Dajmy dziecku szansę, by odczuło głód. Jego organizmowi nic złego się nie stanie, gdy ominie posiłek.***

**Nie je, bo naśladuje innych:**

• gdy przy stole panuje spokojna atmosfera, udzieli się to i dziecku,

• jeśli ktoś demonstruje np. niechęć do jakiejś potrawy, dziecko zacznie go naśladować, nawet nie rozumiejąc, po co to robi. Może rozszerzyć to zachowanie ogólnie na czynność jedzenia i zachowywać się tak zawsze, gdy zostanie posadzony przy stole. Takie sytuacje często mają miejsce podczas wspólnych posiłków w przedszkolu.

**Nie je, by zwrócić na siebie uwagę:**

* gdy dziecko odmawia jedzenia, natychmiast ktoś się nim zajmuje, nakłania, czyli poświęca mu czas,
* gdy dziecko grzecznie wszystko „sprzątnie” z talerza, dorośli idą do swoich zajęć.

Które zachowanie wybierze dziecko, by być w centrum uwagi? No właśnie – lepiej nie jeść! *Dlatego nie namawiaj do jedzenia*! Dobra atmosfera wystarczy.

**Kiedy do lekarza?**

Jeśli rodzice nie są pewni czy to, co je maluch wystarcza, mogą postarać się o sporządzenie historii diety dziecka, w której będą przez jakiś czas zapisywać, co i w jakiej ilości dziecko zjadło i wypiło, a potem z tą dokumentacją udać się po ocenę do lekarza pediatry. Gdy przez dłuższy czas dziecko nie przybiera na wadze (lub waga spada), ma biegunkę, często wymiotuje, w takim przypadku należy się bezzwłocznie zgłosić z dzieckiem do lekarza!

**Wskazówki dla rodziców niejadków:**

1. **Próbuj!**– postaraj się zaciekawić dziecko jedzeniem, proponuj mu urozmaicone potrawy, może w końcu się przełamie. Oglądajcie razem programy kulinarne dla dzieci, gotujcie wspólnie.

2. **Nie przeciągaj posiłków**– nie zmuszaj dziecka do siedzenia przy stole, dopóki wszystkiego nie zje. Upewnij się, że atmosfera jest przyjazna i zrelaksowana.

3. **Nie zabieraj dzieci na zakupy -** przedszkolaki nie powinny decydować o tym, co kupujesz. Wybieraj to, co jest dla nich dobre.

4. **Unikaj przekupstwa i proszenia -** nie proponuj dziecku nagrody za to, że spróbuje czegoś nowego. To może być całkiem kosztowny interes…

***5.*Trzymaj płatki w przezroczystych opakowaniach** - kupujesz płatki, bo maluch uwielbia pszczółkę lub misia na opakowaniu? Producenci robią wszystko, żeby skusić twoje dziecko. Jeśli będziesz je trzymać w plastikowym pojemniku, papierek nie będzie miał znaczenia.

6. **Nie gotuj osobnych posiłków dla dziecka -** nie zawsze możesz zmienić preferencje swojego dziecka, ale możesz zmienić swoje nastawienie. Przygotuj i podaj jeden posiłek. Wkrótce przekonasz się, że twoje dziecko nie jest takim niejadkiem, jak myślałaś.

7. **Nie rezygnuj z podsuwania dziecku warzyw i potraw** - nawet jeśli początkowo odsuwa od siebie talerz albo zrzuca z niego zieleninę. Nie naciskaj na dziecko, żeby zjadło to, co mu nałożysz, ale „oswajaj” je z tymi pokarmami. Po kilku próbach zacznie tolerować obecność nielubianego wcześniej elementu na talerzu, a z czasem spróbuje.

8. Podawaj jedzenie na **kolorowych talerzykach**z obrazkami na dnie, pozwól, by dziecko miało własne sztućce i kubki.

9. Nakładaj **małe porcje na dużych talerzach**(wydadzą się jeszcze mniejsze).

10. Dbaj, by podczas jedzenia **dziecko było zajęte tylko jedzeniem**– niech odłoży zabawki, wyłącz telewizor, zabierz telefon/tablet – dzieci skupione na oglądaniu telewizji nie rejestrują czy są głodne, czy już najedzone.

11. Pozwól dziecku **jeść, tak jak chce**(także palcami), na dobre maniery przyjdzie jeszcze czas, na początek naucz dziecko, że jedzenie to przyjemność.

12. Postaraj się, by **dziecko nie piło zbyt wiele przed i podczas posiłków**, bo wtedy jego brzuszek szybko zapełnia się płynem i nie starcza w nim miejsca na konkrety.

13. Jeśli malec grymasi przy jedzeniu, **wydłuż przerwy pomiędzy posiłkami**, niech dziecko zdąży zgłodnieć, zanim zasiądzie do stołu, postaraj się o stałe pory posiłków.

14. Warto **unikać przy dziecku zbędnych komentarzy**, w których określamy jego stosunek do jedzenia

Rodzice, życzę Wam cierpliwości i sukcesów!

Pozdrawiam,

Kasia Biszczan