

## Bitwa o jedzenie. Kilka praktycznych wskazówek.

Paulina Adamczyk psycholog

W wielu domach posiłek z dzieckiem przypomina pole walki. Niekończące się negocjacje, przekupstwa, prośby, groźby, a nawet użycie siły np. w postaci wmuszania w dziecko jedzenia, to codzienność wielu rodzin. Większości rodziców zależy na tym, aby ich dzieci jadły o odpowiednich porach, zdrowe, zbilansowane posiłki oraz odpowiednie do ich wieku i rozwoju porcje. To z jednej strony. Z drugiej spodziewają się, że ich dzieci w przyszłości będą potrafiły samodzielnie układać i przestrzegać zbilansowanej diety. Równocześnie próbują osiągnąć to metodami, które dalekie są od szacunku i rozwijania samodzielności i odpowiedzialności za własne decyzje u młodego człowieka. W takich chwilach głównymi problemami rodziców stają się niechęć do próbowania nowych potraw, jedzenie wyłącznie określonych produktów, ogólna niechęć do jedzenia, chęć zastępowania głównych posiłków słodyczami lub innymi niezdrowymi przekąskami. Często te trudności potęgowane są przez szeroko rozumianą presję społeczną (np. naciski dziadków dotyczące tego, że dziecko nie może chodzić głodne, że musi zjadać wszystko do końca) lub wewnętrzne przekonania rodziców (np. że dziecko zawsze musi zjeść w ciągu dnia ciepły posiłek). Warto wiedzieć, do czego prowadzą niektóre metody. Wpychanie dziecku jedzenia za pomocą siły fizycznej lub emocjonalnej, przykupywanie, groźby, szantaże dotyczące jedzenia prowadzić mogą do zaburzeń odżywiania, traumy psychicznej, zaburzeń odczuwania głodu i sytości, kłopotów z samooceną i wielu innych. Ponadto odbierają dzieciom możliwość czerpania przyjemności z posiłków, radość z eksperymentowania z nowymi smakami. A można inaczej...

W USA przeprowadzono badanie, któremu poddane zostały małe dzieci. Zaproponowano im wiele zdrowych produktów, ale to one same musiały dokonać wyboru tego, co zjedzą. Okazało się, że dzieci samodzielnie potrafiły ułożyć zbilansowaną dietę. Wprawdzie nie każdy posiłek był idealnie zrównoważony, ale w bilansie przeprowadzonym po dniu, a najdalej tygodniu okazywało się, że dzieciom nie brakowało żadnych witamin i składników odżywczych, wszystkie też prawidłowo przybierały na wadze<sup>1</sup>. Jak zatem odnieść wyniki tych badań do codziennej praktyki?

Oto kilka wskazówek:

1. Należy zaakceptować uczucia i wybory dziecka. Zamiast zmuszać do zjedzenia czegoś, czego nie chce, wykazać się zrozumieniem („Chociaż zwykle jesz kurczaka, dzisiaj nie masz na niego ochoty”).
2. Schowaj słodycze, słodkie napoje i inne przekąski, tak by nie były łatwo dostępne dla dziecka. Nie proponuj ich przed posiłkami ani nie uzależniaj ich otrzymania od np. zjedzenia obiadu. Potraktuj te produkty jako smakołyki i podawaj je jako popołudniową przekąskę (ale nie koniecznie codziennie). Im bardziej będziesz zabraniał dziecku zjedzenia słodyczy, tym mocniej zadziała efekt zakazanego owocu. Z szacunku dla dziecka sam bądź przykładem i nie sięgaj po te produkty.
3. Zaproponuj wybór. Postaraj się tak przygotować posiłek, alby składał się z kilku elementów. Postaw przed dzieckiem pusty talerz, a na stole posiłki i zachęć dziecko

---

<sup>1</sup> Kim Severson, „Picky Eaters? They Get It From You.” „New York Times”, Oct. 10, 2007.  
[http://nytimes.com/2007/10/10/dining/10pick.html?page\\_wanted=all&\\_r=0](http://nytimes.com/2007/10/10/dining/10pick.html?page_wanted=all&_r=0)

do tego, by samo wybrało co i ile zje. Można tak postąpić praktycznie z każdym posiłkiem (np. spaghetti to osobny makaron, sos, ser, zioła, warzywa). Jeżeli dziecko jest zbyt małe, aby się obsłużyło, nałóż mu to, co samo wybierze. Jeśli dziecko nie lubi tego, co jest na stole, zaproponuj mu w zamian inny prosty posiłek (nie słodczy!). Może to być np. kanapka z żółtym lub białym serem, jajko, do tego surowa marchewka, papryka, pomidor itp.

4. Ucz dziecko odpowiedzialności za posiłek. Pozwól mu uczestniczyć w planowaniu posiłków, zakupach, przygotowywaniu. Dziecko, które bierze udział w tych czynnościach zwykle chętniej próbuje tego, na co przygotowanie miało wpływ.
5. Kiedy dziecko mówi, że czegoś nie lubi poinformuj go, że smaki się zmieniają i na pewno kiedyś polubi też inne rzeczy. Być może również to, czego aktualnie nie lubi. Bądź cierpliwy i czekaj na to, aż dziecko będzie gotowe, żeby spróbować czegoś nowego. To może potrwać.
- 6.

Zamiast podsumowania.

1. Zaufaj swojemu dziecku.
2. Pamiętaj, że jedzenie to tylko jedzenie, a nie czynnik oceniający Ciebie jako rodzica czy wieczne pole bitwy.

Powodzenia!

**Bibliografia:**

Faber J., King J., *Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały*, 2017, Wydawnictwo Media Rodzina