

## UMIEJĘTNOŚCI, ZACHOWANIA I POTRZEBY ŻYWIENIOWE DZIECI W WIEKU PONIEMOWLĘCYM.

W okres poniemowlęcy dziecko wchodzi po ukończeniu 1 roku życia. Po osiągnięciu tego wieku dziecko zazwyczaj potrafi już samo chodzić i ciągle tę umiejętność doskonali. Potrafi manipulować różnymi przedmiotami, wykazuje potrzebę samodzielności na przykład przy jedzeniu, samo inicjuje zabawę. Jest niezwykle zainteresowane otaczającym światem i ma potrzebę poznawania go. Jest zmienne emocjonalnie, naprzemiennie wykazuje skłonności do płaczu i śmiechu. Rozumie słowa, samo potrafi już się komunikować za ich pomocą. Dziecko w tym wieku jest **świetnym obserwatorem i znakomicie potrafi naśladować dorosłych**. Jest to najlepszy okres z punktu widzenia żywieniowego aby nauczyć dziecko prawidłowych nawyków żywieniowych.

Okres w rozwoju dziecka **pomiędzy 13 a 36 miesiącem życia jest okresem krytycznym** do rozwoju preferencji i nawyków żywieniowych. Dziecko w okresie pnemowlęcym samo już potrafi się całkiem niezależnie komunikować z otoczeniem. Całkiem dobrze radzi sobie także z samodzielnym jedzeniem. Dziecko w tym wieku jest świadome, że krzykiem i płaczem jest w stanie wymusić na rodzicu określone rzeczy. Odnosi się to także do prób odmawiania jedzenia i **wymuszania słodkich przekąsek, deserów czy napoi**. Ważne jest aby wówczas nie rezygnować tylko cierpliwie i konsekwentnie oswajać dziecko z nowymi smakami i zachęcać je do próbowania ich. Zazwyczaj po kilku bądź kilkunastu próbach obserwuje się pozytywny efekt i dziecko samo już zaczyna otwierać buzię. **Należy pamiętać iż wzory postaw i zachowań utrwalone w pierwszych latach życia dziecka mają tendencję do przetrwania , bez względu na to czy są one korzystne czy też niestety niekorzystne.**



## Czego dzieci uczą się podczas posiłku?

### Gdy dziecko je samodzielnie:

- uczy się rozróżniać stan głodu i sytości,
- uczy się wyrażać swoje potrzeby: „chcę jeść”, „już nie chcę jeść”,
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową,
- samodzielnie zaspokaja swoje potrzeby fizjologiczne,
- kształtuje swoje upodobania,
- nabywa umiejętności korzystania ze sztućców,
- reguluje tempo spożywania posiłku dostosowując je do własnych potrzeb,
- może wybierać produkty, które zaspokajają potrzeby jego organizmu (np. bogate w witaminę C).

### Ważne są warunki, w których dziecko je, czyli jedzenie:

- przy wspólnym stole,
- w miłej atmosferze (np. nie denerwuj się, gdy dziecko nie chce jeść),
- bez presji i poganiania,
- bez zmuszania,
- w atmosferze uważności na siebie nawzajem (odłóżmy telefony, gazety i komputery na bok),
- bez „rozpraszaczy” (wyłącz telewizor, nie odwracaj uwagi dziecka, nie animuj „leci samolot” itp.)

Gdy dziecko je w sprzyjających warunkach, w gronie bliskich – lepiej trawi, uczy się, że jedzenie może być przyjemnością i sytuacją społeczną.

Warto pamiętać, że jesteśmy wzorem do naśladowania dla naszych dzieci. Będą wybierały to, co my, zatem zwracajmy uwagę na to, co sami jemy. Jeśli dziecku proponujemy kaszę ze szpinakiem, a sami jemy kotleta schabowego z frytkami, to możemy się spodziewać, że dziecko też będzie wolało kotleta.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Co można zrobić, aby dziecko chętniej jadło samodzielnie?\*

- **Oddać kontrolę nad ilością spożywanego pokarmu dziecku** i dać dzieciom do zrozumienia, że jedzenie służy zaspokajaniu przez nie potrzeb żywieniowych, a nie robieniu przyjemności dorosłym.
- **Unikać zbyt wielu rozmów z dziećmi na temat zdrowego, właściwego odżywiania, zdrowej diety czy otyłości** (rozmowy takie nie pomagają dzieciom w zdrowym odżywianiu, natomiast niepotrzebnie koncentrują ich uwagę na tej sferze życia i stanowią zawołowaną sugestię, że dziecko nie jest zdolne wybierać tego, co mu służy).
- **Podawać dzieciom zdrowe, pożywne, wartościowe i urozmaicone produkty, dając im wybór spośród kilku możliwości.**
- **Podawać proste, nieprzetworzone i niez mieszane jedzenie**, z którego dzieci mogą komponować własne zestawy (np. pokrojone warzywa na talerzyku, zamiast sałatki lub warzyw na kanapkach, twarożek i szczypiorek osobno, a nie pomieszane).
- **Pozwalać dzieciom na udział w przygotowywaniu posiłków**, wybieraniu ich, podawaniu do stołu. Im większa samodzielność, tym większa chęć do jedzenia.
- **Umożliwić dzieciom samodzielne nakładanie posiłków na talerze w ilości, jaka im odpowiada** lub nakładanie porcji, o jakie poprosi dziecko. Lepiej kilka razy dokładać, niż dołożyć więcej, niż dziecko jest w stanie zjeść.
- **Unikać w przedszkolu oraz w domu posiłków - zapychaczy:** słodzonych deserków, gęstych soków, kanapek z czekoladą.
- **Hodować w przedszkolu oraz w domu zioła i kielki** np. na potrzeby grupy.
- **Spożywać posiłki wspólnie z dziećmi, dbając o miłą atmosferę.**
- **Pozwolić dzieciom na prowadzenie cichych rozmów przy posiłkach i jedzenie we własnym tempie.**
- **Udostępnić dzieciom do przegryzania:** owoce, orzechy itp.

\*Agnieszka Stein, <http://dziecisawazne.pl/zdrowy-przedszkolak-czy-moje-dziecko-zjadlo-%E2%80%93-niebezpieczna-troska/>

