

# Što kada dijete ne želi jesti?

---

Marina Zajčić, odgojitelj mentor

Predškolsko doba je period kada se stvaraju zdrave prehrambene navike, a o njima ovisi rast i razvoj te zdravlje djeteta. Kvaliteta prehrane u ranom djetinjstvu ima posljedice na zdravlje djeteta u kasnijoj dobi. Problemi u prehrani započinju najčešće već u dobi između druge i treće godine kada je dijete svjesno svoje volje i činjenice da svojom voljom može nešto promijeniti. U toj tzv. fazi prkosa dijete uz ostalo što odbija počne odbijati i određenu vrstu hrane. Često čujemo roditelje koji kažu: „Do sada je jeo sve a sada nam je hrana postala glavni problem!“

Dječja usta osjetljivija su na okuse osobito slatko i slano te vrlo brzo glavni kriterij za odabir hrane koju će jesti postane je li djetetu ukusna ili ne, a trebalo bi biti je li dijete gladno ili ne. Sva djeca tokom godina prolaze kroz faze promjene apetita i veće ili manje izbirljivosti. Dogodi se da za obrok dijete ne pojede ništa. Ovo jako zabrine roditelje. Brinući se za zdravlje djeteta roditelji ponude djetetu nešto drugo. Najčešće su to peciva, krafne, slanci, pašteta, hrenovke, forneti, nutela... Iako bi bilo bolje ne nuditi djetetu ništa do slijedećeg obroka jer zdravom djetetu neće biti ništa ako preskoči jedan obrok, a tada ponuditi isti zdravi obrok, roditelji ponude nešto drugo, objašnjavajući pri tom: „Ništa nije jeo, neka pojede bar nešto“. Tada počinje borba oko hrane. Dijete sve češće odbija kuhanu hranu, roditelji brinu, nagovaraju dijete da jede, ljute se, ucjenjuju, na kraju popuštaju i nude nešto drugo. Pri tome ne obraćaju pažnju na to da je obrok koji su dali u zamjenu najčešće nekvalitetan: preslan, presladak, premastan tj. ne sadrži meso, povrće, mlijeko, voće... nego brašno, šećer, sol, masnoću.

Tako započinje začaran krug u kojem hrana i hranjenje postanu arena za borbu oko moći između djeteta i roditelja. U toj borbi najčešće pobjeđuju djeca te se u obitelji kuha samo ono što dijete želi jesti. Naravno da dijete ne mora jesti baš sve, svi smo individue i neka hrana nam je ukusnija od druge, svi imamo pravo neku hranu odbiti no problem nastaje kada dijete odbija svu zdravu hranu, a želi samo nezdravu. Kad takvo dijete u vrtiću pitamo: „Što bi ti jeo?“ odgovori su: hrenovke, hamburger, pizza, sendvič, a moramo priznati da si to djeca nisu sama pripremila za jelo tako da odgovornost za problem u prehrani leži isključivo na roditelju.

## Što možemo učiniti?

---

- Odgajajmo vlastitim primjerom

Zapitajte se: Što vi jedete? Doručkuje te li vi? Prigovarate li hrani? Što kuhate? Djeca najčešće ne slušaju ono što im govorimo, ali zato dobro vide što mi radimo i oponašaju nas. Dijete neće jesti ako vas ne vidi da jedete i zato pripremajte zdravu hranu, poslužujte obroke za cijelu obitelj, jedite zajedno s djetetom uz razgovor o svakodnevnim događanjima. Neka obrok bude u smirenoj atmosferi i ne naglašavajte pretjerano tko je koliko pojeo.

- Što kada za obrok ne pojede ništa ili premalo (po našoj procjeni)

Svako dijete u određeno vrijeme upada u faze boljeg ili lošijeg apetita ili izbirljivosti. Tada je važno pravilno postupiti. Ako dijete nije pojelo ništa treba reći: "Nisi bio gladan? Dobro." i bez daljnjih komentara pospremiti tanjur. Pogrešno je pitati: "Nije ti fino?" jer tada sugeriramo da će dijete jesti samo ono što mu je ukusno. Važno je da nakon toga djetetu ne nudimo nikakve zamjene ni grickalice pod izgovorom da je slabo ručalo. Ako dijete nakon 1 ili 2 sata kaže da je gladno ponudit ćemo mu isti zdravi obrok. Ako ne, ništa ne nudimo do slijedećeg obroka. Dijete treba jesti zato što je gladno - zadovoljava potrebu za jelom, a ne zato jer mu je nešto ukusno.

- Dopustimo djetetu da si samo posluži hranu

Mnogi odrasli misle da je jako dobro ako dijete za obrok što više pojede te potiču dijete da pojede sve stavljajući mu u tanjur prevelike količine. Tako potičemo prejedanje (možda to i sami činimo) i možda nas kasnije čeka borba s pretilošću kao sada s ne jedenjem. Od količine pojedene hrane važnija je kvaliteta. Bolje je uzeti male porcije pa ponuditi dijete ako želi da uzme još. Ako ne želi poštujemo njegovu odluku.

- A slatkiši?

Za međuobrok nudite voće, kvalitetne kolače, puding, sladoled i slično, a nikako smokiće, čips, slane grickalice... Takve vrste namirnica djetetu ni ne treba davati. Slatkiši kao čokolada ili bomboni neka budu desert i neka ih dijete pojede uz obrok. Djetetu koje ima problem s prehranom slatkiše treba svesti na najmanju mjeru.

- Gdje jedemo?

Navikavajte dijete da obrok konzumira za stolom, a ne u toku igre ili pred tv-om.

- Piknik u prirodi

Povremeno pripremite obrok drugačije nego je dijete naviklo. Otiđite na piknik u prirodu, park, na dvorište. Prošećite, poigrajte se pa onda ponudite hranu iz košare koja naravno mora biti zdrava.

- Kretanje i vježbanje

Ne zaboravite da fizička aktivnost potiče apetit. Sjedenje pred tv-om, igricama, vožnja autom, boravak u zatvorenom prostoru loše su navike kojih se treba odviknuti. Poznato je da sva djeca najbolje jedu tokom ljeta ili na moru kada su fizički puno aktivnija nego tokom zime. Zato organizirajmo dan tako da se djeca što više kreću.

- Kako ih potaknuti da kušaju?

Ako dijete ne želi jesti neku hranu to ne znači da mu je više nećemo ni nuditi. Ono što prije nisu jela djeca često zavole. Možemo reći: „Probaj, pa mi reci kako mi je danas uspjelo. Je li dovoljno slano?“

Čak i najmanja količina koju dijete kuša važna je jer se dijete postepeno privikava na okus hrane.

➤ Mali kuhari

Uključite dijete u nabavu i pripremu hrane. Neka i dijete pomogne rezati mrkvu, salatu, rajčice. To će ga motivirati da jede.

➤ Razgovarajte s djetetom

Sa starijom djecom razgovarajte o važnosti pravilne prehrane. Djeca često preskoče doručak ako se zaigraju pa ne osjete glad (čak i djeca koja nemaju problem s hranom). S njima možete razgovarati o važnosti prvog obroka u danu. Ako ste kod kuće jesti ćete zajedno, a ako dijete doručkuje u vrtiću dobro je reći mu: “Prvo jedi, a poslije se igraj“.

**Zapamtite, dobre prehrambene navike dolaze iz obitelji, a na vama je da naučite svoje dijete važnosti zdrave prehrane.**

DJEČJI VRTIĆ IVANIČ GRAD