

(p.1, front cover)

Na dobry początek

Zdrowy jadłospis dla dzieci w wieku 1 – 5 lat

Polish translation of *Getting a good start: healthy eating from one to five*

(p.2)

Na dobry początek

Wszyscy rodzice chcą zapewnić swoim dzieciom jak najlepszy start w życiu. Urozmaicona i właściwie skomponowana dieta to jeden ze sposobów, aby im to zagwarantować.

Od tego, jak się dziecko odżywia, zależy w dużej mierze stan jego zdrowia w przyszłości. Kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych u dzieci stanowi gwarancję właściwej diety w życiu dorosłym.

Jeszcze przed ukończeniem pierwszego roku życia dzieci powinny uczestniczyć w rodzinnych posiłkach. Między 1. a 5. rokiem życia dzieci są bardzo aktywne fizycznie i szybko się rozwijają.

W tej broszurze przedstawiamy zalecenia oparte o wyniki najnowszych badań naukowych, które powinny pomóc rodzicom w zapewnieniu dobrego startu w życiu swoim pociechom.

(p.3)

Zdrowy jadłospis dla dzieci w wieku 1 – 5 lat

Zdrowy sposób odżywiania się dzieci różni się od zdrowej diety osób dorosłych.

Dorosłych zachęca się do zwiększania spożycia błonnika i ograniczania ilości tłuszczu w jadłospisie. Jest to dieta dostarczająca mniejszej ilości energii (kalorii), ale bardziej sycąca. Takie zalecenia nie są jednak odpowiednie dla małych dzieci, ponieważ dzieci mają mniejsze żołądki i nie mogą jednorazowo zjadać dużych porcji.

Dzieci poniżej 5. roku życia powinny zjadać niewielkie ilości pokarmu w regularnych odstępach. Powinno się im zapewniać trzy małe posiłki dziennie (śniadanie, obiad i kolację) oraz dwie lub trzy pożywne przekąski pomiędzy głównymi posiłkami. W ten sposób dzieciom dostarcza się wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Aby zapobiec próchnicy zębów, przekąski i napoje podawane między posiłkami nie powinny zawierać cukru (proponujemy zdrowych przekąsek i napojów przedstawiamy na stronach 12 i 13).

Pomiędzy 2. a 5. rokiem życia dzieciom można zacząć **stopniowo** podawać większe ilości produktów bogatych w błonnik, a o mniejszej zawartości tłuszczu. Od 5. roku życia dzieci mogą stosować się do takich samych zasad zdrowego żywienia jak dorośli.

Zdrowy jadłospis powinien dostarczać dziecku niezbędnej ilości kalorii, białka, witamin i składników mineralnych. Dzieci powinny spożywać różne produkty z czterech podstawowych grup żywnościowych:

- **pieczywo, inne produkty zbożowe i ziemniaki;**
- **owoce i warzywa;**
- **mięso, ryby i produkty zastępcze;**
- **mleko i nabiał.**

(p.4)

Pieczywo, inne produkty zbożowe i ziemniaki

Ta grupa obejmuje szeroki wybór produktów stanowiących ważne źródło energii (kalorii). Dostarczają one także witamin z grupy B niezbędnych do prawidłowego rozwoju. Więcej informacji na temat witamin podajemy na stronie 15.

W skład tej grupy wchodzi bardzo wiele różnych produktów. Należy starać się podawać dziecku duży wybór produktów, aby przyzwyczyliło się do wypróbowywania nowych pokarmów. Do tej grupy żywnościowej zaliczamy:

- wszystkie rodzaje pieczywa, np. jasne, razowe, pszenne, pełnoziarniste, wielozbożowe, sodowe, ziemniaczane, bułki, czapati, chlebek pitta, chlebek naan;
- płatki śniadaniowe, np. Weetabix, Ready Brek, owsianka, płatki kukurydziane, Rice Krispies; należy unikać podawania płatków z dodanym cukrem, miodem lub czekoladą, aby zapobiec próchnicy zębów;
- bułeczki drożdżowe *scone*, naleśniki, placuszki typu *crumpet*, ciasteczka owsiane, krakersy, chrupkie pieczywo;
- makaron, kluseczki i ryż (odmiany niesmakowe odznaczają się mniejszą zawartością soli);
- ziemniaki gotowane, pieczone lub puree (frytek nie powinno się podawać częściej niż raz lub dwa razy w tygodniu).

Pokarmy z tej grupy zawierają błonnik, który reguluje pracę jelit. Należy starać się jeść produkty z mąki jasnej i ciemnej, a także produkty wielozbożowe. Nie należy jednak podawać wyłącznie produktów wielozbożowych, ponieważ szybko wywołują one poczucie sytości, a nie dostarczają wszystkich potrzebnych dziecku składników odżywczych i kalorii.

Dziecko powinno otrzymywać co najmniej jeden produkt z tej grupy z każdym posiłkiem, np. małą miseczkę płatków na śniadanie, kanapkę na drugie śniadanie i makaron na obiad (zob. *Propozycje jadłospisu* na str. 11). Ilość produktów może różnić się w zależności od dziecka, a nawet z dnia na dzień. Należy kierować się

apetytem dziecka, ale nie należy pozwalać mu na zaspakajanie głodu wyłącznie produktami z tej grupy.

(p.5)

Niewielkie porcje tych produktów można także podawać między posiłkami jako przekąskę.

Kilka propozycji przekąsek:

- kawałki tosta lub chrupkiego pieczywa z topionym serem;
- płatki śniadaniowe (najlepiej bez cukru, miodu lub czekolady) z mlekiem;
- *scone* z masłem, margaryną lub innym niesłodkim tłuszczem;
- nieduże kanapki z odpowiednim niesłodkim nadzieniem (propozycje przedstawiamy na str.13);
- wafle ryżowe lub pałeczki chlebowe (w miarę możliwości bez soli).

(p.6)

Owoce i warzywa

Owoce i warzywa stanowią bardzo ważne źródło witamin (szczególnie witaminy C) i błonnika. Ciemnozielone warzywa dostarczają również dużo żelaza.

Do tej grupy żywnościowej zaliczamy prawie wszystkie rodzaje owoców i warzyw. Mrożonki są równie wartościowe co świeże owoce i warzywa. Można także podawać warzywa i owoce z puszki (należy wybierać owoce w naturalnym soku i warzywa bez dodatku cukru i soli), a także suszone warzywa i owoce oraz soki owocowe. Wyjątek stanowią ziemniaki, których nie zalicza się do tej grupy.

Ekspertki w dziedzinie zdrowia zalecają spożywanie co najmniej pięciu porcji warzyw i owoców dziennie. W przypadku małych dzieci oznacza to pięć porcji „dziecięcych”, na przykład:

- pół jabłka, gruszki, banana lub pomarańczy;
- 1 łyżka stołowa sałatki owocowej, owoców z puszki lub kompotu;
- pół filiżanki truskawek lub winogron;
- 1 łyżka stołowa gotowanych warzyw;
- 1 łyżka stołowa pokrojonych surowych warzyw.

(p.7)

Owoce lub warzywa powinno się podawać dziecku z każdym posiłkiem oraz pomiędzy posiłkami jako przekąski (zob. *Propozycje jadłospisu* na str. 11).

Należy zachęcać dziecko do spożywania różnych rodzajów owoców i warzyw. Dzieci mogą mieć swoje ulubione owoce i jarzyny, ale powinno się od czasu do czasu podawać im także niewielkie ilości mniej lubianych produktów. Dzieci na ogół muszą spróbować nowego pokarmu kilka razy, zanim go zaakceptują.

Jeżeli dziecko nie chce jeść warzyw, nie należy się tym zbytnio przejmować. Dzieci często chętnie zjadają je w innych potrawach, na przykład w zupie czy gulaszu. Dzieci, które nie lubią warzyw, często nadrabiają to spożywając większe ilości owoców.

Małe dzieci zwykle naśladują dorosłych, dlatego warto im dawać dobry przykład i pokazywać, z jaką przyjemnością zjada się owoce i warzywa!

Kilka propozycji do wypróbowania:

- na 3-4 minuty przed końcem gotowania ryżu czy makaronu dodać garść mrożonego groszku lub kukurydzy;
- zmieszać przetartą marchewkę, pietruszkę lub rzepę z puree ziemniaczanym;
- do gulaszu i zapiekanek dodać nieco więcej warzyw;
- do jogurtu dodać kawałki świeżych owoców lub owoce z puszki w naturalnym soku;
- do deserów mlecznych można dodać duszone owoce, np. jabłko lub śliwki;
- jako przekąski między posiłkami podawać dziecku kawałki owoców lub warzyw.

(p.8)

Mięso, ryby i produkty zastępcze

Produkty z tej grupy stanowią znakomite źródło białka, które jest niezbędne do prawidłowego rozwoju. Dostarczają one ponadto ważnych witamin, a niektóre z tych produktów są również bogate w żelazo.

Do tej grupy żywnościowej zaliczamy:

- czerwone mięso, takie jak wołowina, jagnięcina, wieprzowina, bekon, szynka, wątróbka;
- mięso kurczaka i indyka;
- ryby, w tym konserwy, paluszki rybne;
- przetwory i wyroby mięsne takie jak wędliny, kotlety mielone, kawałki panierowanego kurczaka (*chicken nuggets*);
- jajka (jajka muszą być dobrze ugotowane, aby zapobiec zatruciu pokarmowemu);
- soczewica, groszek, fasola, np. fasolka z puszki w sosie pomidorowym, biała fasola, czerwona fasola, ciecierzycy;
- mielonka sojowa, upostaciowane białko roślinne (TVP), tofu, Quorn;
- orzechy, drobno posiekane lub mielone (pod warunkiem, że w rodzinie nie występuje tendencja do uczuleń – zob. *Kilka słów na temat orzechów* w dalszej części broszury).

Należy starać się codziennie podawać co najmniej dwie porcje z tej grupy (zob. *Propozycje jadłospisu* na str. 11). Aby zapewnić dziecku odpowiednią ilość żelaza, czerwone mięso powinno się podawać co najmniej dwa razy w tygodniu. Więcej informacji na temat żelaza podajemy na str. 14.

Przetwory mięsne, takie jak kielbaski, burgery czy kawałki panierowanego kurczaka, zawierają mniej białka i żelaza, a więcej tłuszczu i soli, dlatego nie powinno się podawać ich zbyt często.

Informacje dla rodziców dzieci wegetariańskich lub wegańskich podajemy na stronie 15.

(p.9)

Kilka propozycji do wypróbowania:

- zapiekanka z tuńczyka, kukurydzy i makaronu podawana z plastrami pomidora;
- duszona wieprzowina z ananasem i papryką, podawana z ryżem;
- duszony kurczak z porami i marchewką, podawany z ziemniakami puree;
- spaghetti po bolońsku z zieloną fasolką;
- ryba w białym sosie lub pieczona ryba w bułce tartej, z ziemniakami z wody i warzywami;
- gotowana szynka z kapustą, ziemniakami puree wymieszanymi z dymką (*champ*) i sosem pietruszkowym;
- lasania warzywna z groszkiem;
- omlet z serem, podawany z kawałkami pomidora.

Kilka słów o orzechach

Bezpieczeństwo: Ze względu na ryzyko zakrztuszenia dzieciom poniżej 5. roku życia nie wolno podawać całych orzechów.

Uczulenie na orzeszki ziemne: Większość dzieci może bezpiecznie spożywać produkty zawierające orzeszki ziemne (arachidowe). Jeżeli jednak w rodzinie (tj. u rodziców lub rodzeństwa) występuje tendencja do astmy, egzemy lub kataru siennego, do 3. roku życia powinno się unikać podawania orzechów arachidowych lub pokarmów je zawierających, takich jak masło orzechowe.

Rodzice, którzy obawiają się ryzyka wystąpienia alergii u dziecka, powinni poprosić lekarza o skierowanie do dietetyka.

(p.10)

Mleko i nabiał

Mleko i produkty mlekopochodne dostarczają energii potrzebnej do prawidłowego rozwoju oraz witamin i składników mineralnych niezbędnych do budowy mocnych kości.

Do tej grupy żywnościowej zalicza się mleko i jego przetwory, takie jak sery czy jogurty. Wyjątek stanowi masło i śmietana.

Należy starać się podawać dziecku co najmniej 350 ml mleka dziennie (ale nie więcej niż 600 ml). Dzieciom niechętnie pijącym mleko można podawać dwie lub trzy porcje innych produktów z tej grupy. Jedna porcja to przykładowo:

- 25 g żółtego sera;
- 125 g jogurtu
- miseczka deseru mlecznego.

Po ukończeniu 1. roku życia dziecku można podawać pełnotłuste mleko krowie zamiast mleka modyfikowanego. W przypadku dzieci karmionych piersią można kontynuować karmienie lub przestawić dziecko na mleko krowie. Od pierwszego roku życia wszystkie napoje – z wyjątkiem mleka matki – należy podawać z kubeczka i zrezygnować z butelki (zob. *A co do picia?* na str.13).

Pomiędzy 1. a 2. rokiem życia dzieciom karmionym sztucznie powinno się podawać mleko pełnotłuste. Dzieciom powyżej 2. roku życia **można** podawać mleko półtłuste, pod warunkiem, że mają urozmaiconą dietę i prawidłowo się rozwijają. **Chudego mleka nie powinno się podawać dzieciom poniżej 5. roku życia.**

Mleko sojowe można podawać wyłącznie za zaleceniem lekarza lub w przypadku dzieci wegańskich.

Kilka propozycji:

- spaghetti posypane tartym żółtym serem;
- biały sos do ryby lub kurczaka;
- tost z serem topionym;
- deser mleczny (np. *custard*, deser ryżowy lub kaszka manna);
- jogurt ze świeżymi owocami lub owocami z puszki w soku naturalnym.

(p.11)

Propozycja jadłospisu

Śniadanie

- mały kubeczek mocno rozcieńczonego czystego soku pomarańczowego (zob. *A co do picia?* na str.13)
- płatki śniadaniowe z mlekiem

Drugie śniadanie

- pół banana

Lunch

- zupa z marchewki i soczewicy z kawałkami tosta
- jogurt

Obiad

- gulasz z wołowiny, marchewki i rzepy, z ziemniakami z wody
- 1 kiwi

Kolacja

- pół naleśnika z masłem lub margaryną
- mały kubeczek mleka

(p.12)

Przekąski

Małe dzieci powinny między posiłkami otrzymywać niewielkie przekąski. Należy wybierać produkty bezcukrowe lub o niskiej zawartości cukru, a o dużej wartości odżywczej.

Pokarmy i napoje o dużej zawartości cukru, takie jak słodycze, ciastka, słodzone jogurty i desery, mogą powodować próchnicę. Są one najbardziej szkodliwe, gdy spożywa się je między posiłkami. Nie oznacza to jednak, że ich spożywanie jest całkowicie wzbronione, ale najlepiej podawać je na końcu posiłków.

Poniżej przedstawiamy propozycje przekąsek.

Owoce

Jako przekąskę można podawać kawałki jabłka, banana, gruszki, kiwi, a także winogrona lub inne sezonowe owoce. Nie zaleca się podawania owoców suszonych, gdyż zawierają cukier, który może powodować próchnicę. Można je natomiast podawać z posiłkiem.

Surowe warzywa

Kawałki marchewki, ogórka, selera naciowego czy pomidora świetnie nadają się do pogryzania między posiłkami.

Jogurt lub serek homogenizowany

Do naturalnego jogurtu lub niesłodzonego serka homogenizowanego można dodać kawałki świeżych owoców (np. banana, jabłka lub mandarynki) lub owoce z puszki (w soku naturalnym, nie w syropie).

Tost lub świeże pieczywo

Można podawać pieczywo pszenne, razowe, jasne, pełnoziarniste lub ziemniaczane.

(p.13)

Kanapki

Dziecku można podawać kanapki z bananem, serkiem topionym, jajkiem, tuńczykiem lub chudym mięsem, takim jak szynka, kurczak lub indyk.

Płatki śniadaniowe z mlekiem

Najlepiej jest podawać płatki o małej zawartości cukru, takie jak Weetabix, płatki kukurydziane czy owsianka.

Scones, crumpets lub naleśniki

Można je smarować cienką warstwą masła lub margaryny, ale nie słodkimi smarowidłami, jak dżemem, miodem czy kremem czekoladowym.

A co do picia?

Po ukończeniu pierwszego roku życia wszystkie napoje należy podawać wyłącznie w kubeczku. Należy całkowicie zrezygnować z butelki. Jest to ważne, ponieważ karmienie z butelki może spowolnić rozwój aparatu mowy, a także spowodować próchnicę zębów, zwłaszcza jeśli podaje się w niej słodkie napoje.

Dzieciom powinno się podawać do picia głównie mleko i wodę.

Podczas posiłków dziecku można podawać czysty niesłodzony sok owocowy (po rozcieńczeniu w proporcji 1 do 8 z wodą). Nie zaleca się jednak podawania soków pomiędzy posiłkami.

Nie zaleca się także podawania zwykłych ani dietetycznych wersji soków, coli, lemoniad ani napojów gazowanych. Dopuszczalne jest ich podawanie wyłącznie podczas głównych posiłków. Soki powinny być mocno rozcieńczone.

Herbaty nie powinno się podawać dzieciom poniżej 5. roku życia, ponieważ hamuje ona przyswajanie żelaza z pożywienia, co z kolei zwiększa ryzyko niedokrwistości (anemii).

(p.14)

Żelazo

Żelazo jest niezbędne dla zdrowia dziecka. Niedobór żelaza powoduje anemię, co może niekorzystnie wpływać na rozwój dziecka.

Należy starać się codziennie podawać dziecku różne produkty zawierające żelazo (zob. poniżej). Najlepszym źródłem żelaza są produkty pochodzenia zwierzęcego, ponieważ żelazo w tej postaci jest najłatwiej przyswajane przez organizm.

Innym dobrym źródłem żelaza są warzywa i płatki śniadaniowe. Żelazo w nich zawarte jest jednak słabiej przyswajalne przez organizm, dlatego podczas posiłków należy spożywać produkty bogate w witaminę C (np. kiwi, pomidory, niesłodzony sok pomarańczowy), ponieważ ułatwia ona przyswajanie żelaza.

Co najmniej dwa razy w tygodniu należy podawać dziecku czerwone mięso (tj. wołowinę, wieprzowinę lub jagnięcinę). Dzieciom na diecie wegetariańskiej należy zapewnić dobre źródła żelaza i witaminy C.

Najlepsze źródła żelaza

- chuda wołowina, jagnięcia lub wieprzowina
- szynka wędzona (*gammon*), chudy bekon, szynka
- konserwowe sardynki, makrela, tuńczyk
- ciemne mięso indyka i kurcząt

- wątróbka i nerki

Dobre źródła żelaza

(zwłaszcza gdy jednocześnie spożywa się produkty bogate w witaminę C)

- płatki śniadaniowe wzbogacone żelazem (sprawdzić na opakowaniu)
- groszek, fasola, soczewica
- suszone owoce, takie jak morele, śliwki, rodzynki, sułtanki
- żółtko
- orzechy i nasiona
- tofu
- pieczywo
- brokuły, młoda kapusta

Rodzice, którzy czują się zaniepokojeni z powodu niedoboru żelaza u dziecka powinni poprosić lekarza o skierowanie do dietetyka.

(p.15)

Witaminy

Urozmaicona dieta skomponowana z różnych produktów pochodzących z czterech podstawowych grup żywnościowych przedstawionych na str. 4 –11 dostarcza dziecku wszystkich witamin niezbędnych do prawidłowego rozwoju.

Pomiędzy 1. a 5. rokiem życia eksperci zalecają podawanie wszystkim dzieciom suplementów witamin A i D. Suplementy dla młodszych dzieci, oprócz witamin A i D, zawierają zazwyczaj witaminę C. O poradę w tej sprawie można zwrócić się do pielęgniarki środowiskowej.

W przypadku dzieci wegańskich dostarczenie wszystkich niezbędnych witamin jest trudniejsze. Konieczne jest podawanie witaminy B12 i ryboflawiny (również należącej do grupy B).

Dzieci na diecie wegetariańskiej?

Wegetarianizm ma wiele postaci. Większość wegetarian spożywa mleko i jego przetwory. Niektórzy dopuszczają jedzenie jaj, ryb, a nawet kurczaka. Weganie nie jedzą żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego.

Diety wegetariańskie lub wegańskie mogą być zdrowe, pod warunkiem, że są urozmaicone. Kiedy eliminuje się z diety produkty pochodzenia zwierzęcego,

(p.16)

należy szczególnie dbać o to, aby dziecko otrzymywało niezbędne białko, witaminy, żelazo i składniki mineralne z innych źródeł. Jest to szczególnie istotne w przypadku dzieci wegańskich. Codziennie powinno się podawać niektóre z

następujących produktów:

- warzywa strączkowe, takie jak soczewica, groszek, fasola, fasolka w sosie pomidorowym, biała fasola, ciecierzycy
- tofu
- białko sojowe (TVP)
- Quorn
- orzechy, posiekane lub zmielone (pod warunkiem, że w rodzinie nie występuje tendencja do uczuleń - zob. *Kilka słów o orzechach* na str. 9).

Witamina C ułatwia przyswajanie żelaza przez organizm, dlatego podczas posiłków należy spożywać owoce, warzywa lub niesłodzony, mocno rozcieńczony sok pomarańczowy.

Dzieciom wegańskim należy podawać mleko sojowe wzbogacone w wapń zamiast mleka krowiego (należy sprawdzić na etykiecie czy mleko zawiera przynajmniej 120mg wapnia na 100ml mleka). Należy je podawać co najmniej do ukończenia 2. roku życia (lub do 5 lat, jeżeli istnieją obawy, że dieta dziecka nie dostarcza mu wszystkich niezbędnych witamin i składników mineralnych).

Wiele rodzajów sojowego mleka początkowego odznacza się dużą zawartością cukru i może sprzyjać rozwojowi próchnicy. Należy podawać je w kubeczku, a nie z butelki. W miarę możliwości mleko sojowe powinno się podawać podczas posiłków, a nie do popijania pomiędzy głównymi posiłkami.

Pomiędzy 2. a 5. rokiem życia dzieciom można zacząć podawać mleko sojowe, niesłodzone i wzbogacone wapniem.

Więcej informacji na temat witamin podajemy na str. 15.

W przypadku dzieci na diecie wegańskiej rodzice powinni poprosić lekarza o skierowanie do dietetyka.

(p.17)

Zęby

Nigdy jest za wcześnie na troskę o zdrowe uzębienie dziecka.

- Zęby należy myć codziennie, jak tylko zaczną się wyrzywać, przy użyciu specjalnej szczoteczki dla niemowląt i niewielkiej ilości pasty do zębów z fluorem; do 7. roku życia mycie zębów przez dzieci powinno się odbywać pod nadzorem osoby dorosłej.
- Między posiłkami nie należy podawać dziecku pokarmów ani napojów o dużej zawartości cukru, ponieważ szkodzą zębom.
- Jak tylko zaczną się pokazywać pierwsze ząbki, należy dziecko zarejestrować u dentysty.
- Fluor może zapewnić ochronę zębom. Do wody w Irlandii Północnej nie dodaje się fluoru. Dentysta powinien doradzić, czy dziecku należy podawać krople lub

tabletki z fluorem.

(p.18)

Wspólne posiłki

Podczas wspólnych posiłków z dorosłymi dzieci mają okazję nauczyć się prawidłowego zachowania przy stole i ćwiczyć umiejętności językowe. Oto kilka wskazówek, jak jeść wspólnie z dzieckiem.

- Należy starać się codziennie jeść razem przy stole.
- Dziecko powinno pomagać przy przygotowywaniu i serwowaniu posiłków (o ile jest to bezpieczne); należy także pozwalać mu na nakrywanie i uprzążanie stołu.
- Należy zachęcać dziecko do kosztowania różnych potraw, ale w żadnym wypadku nie powinno się go zmuszać do jedzenia.
- Należy podawać różne rodzaje produktów do jedzenia placami, zwłaszcza owoce i warzywa, ponieważ w ten sposób dziecko nauczy się samodzielnie jeść i chętniej będzie wypróbowywać nowości.
- Dziecko szybciej nauczy się jeść samodzielnie, jeśli da mu się specjalne sztucze dla dzieci; na początku nie wszystko będzie trafiało do buzi, ale ważne jest, aby dziecko mogło samo wykształcić sobie tę umiejętność.
- Należy dziecku dać dużo czasu na skończenie posiłku.
- Należy uczyć dziecko dobrych manier przy stole.
- Podczas posiłków nic nie powinno rozpraszać uwagi dziecka (np. telewizja, itp.).

(p.19)

Niejadki

Wszystkie dzieci czasem kapryszą przy jedzeniu. Jeżeli dziecko nie chce jeść, należy spokojnie zachęcić je do jedzenia. Jeśli mimo zachęt dziecko będzie nadal odmawiało jedzenia, można zastosować któryś z następujących sposobów radzenia sobie z niejadkami.

- Spokojnie zabrać jedzenie i wyrzucić; nie proponować w zamian dziecku czegoś innego, ale poczekać do następnej pory posiłku lub przekąski.
- Należy starać się nie denerwować, ponieważ w spokojnej, zrelaksowanej atmosferze dziecko chętniej je.
- Na początek należy podawać dziecku niewielkie porcje; zawsze można mu podać dodatkę, jeśli będzie chciało dostać więcej.
- Nie należy przekupywać dziecka i oferować mu deseru czy słodkiej przekąski w nagrodę za jedzenie głównego dania.
- Jeśli dziecko odmawia zjedzenia jakiejś potrawy, należy uznać, że nie jest ona „daniem dnia”; po kilku dniach można spróbować ponownie, podając dziecku ten sam produkt pod inną postacią, która może dziecku bardziej odpowiadać.
- Należy starać się zidentyfikować powody, dla których dziecko odmawia jedzenia - popijanie w ciągu dnia lub częste i obfite przekąski między posiłkami zmniejszają apetyt w porze głównych posiłków.

W żadnym wypadku nie należy zmuszać dziecka do jedzenia.

O porady w sprawie karmienia dziecka można zwracać się do pielęgniarki środowiskowej.

(Back cover)

Public Health Agency, Ormeau Avenue Unit, 18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.

Tel: 028 9031 1611. Textphone/Text Relay: 18001 028 9031 1611.

www.publichealth.hscni.net

03/07