

Małgorzata Matuszczyk, dietetyk, Instytut „Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka” w Warszawie

Skąd biorą się niejadki? – przyczyn niechęci do jedzenia może być wiele, z reguły jednak leżą one po stronie rodziców/opiekunów. Nadopiekuńczość, brak wystarczającej uwagi czy lenistwo jak i niewłaściwe rozszerzenie diety we wczesnych etapach rozwoju dziecka, nieprawidłowe kształtowanie nawyków żywieniowych czy zmuszanie do jedzenia to najczęstsze przyczyny pojawienia się problemów z karmieniem. W konsekwencji każdy posiłek zaczyna przypominać pole walki – opiekun przystępując do karmienia zadaje sobie pytanie: „kto wygra tę potyczkę – ja czy dziecko?”. Efektem takiej sytuacji jest ciągły stres i niepokój o zdrowie dziecka, a każde niepowodzenie pociąga za sobą kolejne błędy - zaczyna się mechanizm błędnego koła. Popularne stwierdzenie, że „nie ma powodów do zmartwień, bo maluch na pewno z tego wyrośnie” nie jest, przynajmniej w wielu przypadkach prawdą i istnieje wiele skutecznych sposobów zachęcania dziecka do jedzenia. Jak zatem sobie radzić? - wbrew pozorom rozwiązanie tego problemu z reguły nie jest trudne – wymaga przede wszystkim spokoju, cierpliwości i chęci rodzica do pracy z dzieckiem oraz konsekwentnego podejścia do wprowadzania zmian w sposobie karmienia. Nie mniej jednak, rodzic czy opiekun z różnych względów nie zawsze jest w stanie poradzić sobie sam w warunkach domowych – często wybawianiem w takich sytuacjach jest posłanie dziecka do żłobka, gdzie pod okiem odpowiednio wykwalifikowanego personelu karmienie dziecka z koszmaru może zmienić się w prawdziwą przyjemność!