

1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 02/2022



W tym newsletterze dowiedzie się:

Czym jest neofobia żywieniowa. Maluchy w wieku 2.-5. lat mogą charakteryzować się odmawianiem spróbowania jakiegokolwiek potrawy w oparciu tylko o jej wygląd czy zapach! To może być niepokojące z uwagi na to, że zarówno Opiekunowie jak i Rodzice chcą dla swojej pociechy jak najlepiej, więc wybiórcze jedzenie dziecka staje się powodem do zmartwień. Urozmaicona i zdrowa dieta wpływa na kształtowanie się nawyków żywieniowych, dlatego warto już od pierwszych chwil walczyć o to, by dziecko poznawało różnorodne i naturalne smaki i w konsekwencji sięgało po nie w późniejszych latach. Dowiedz się więcej wybiórczym jedzeniu i o tym jak sobie z nim radzić:

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI

NEOFOBIA- CZYM JEST I SKĄD SIĘ BIERZE?



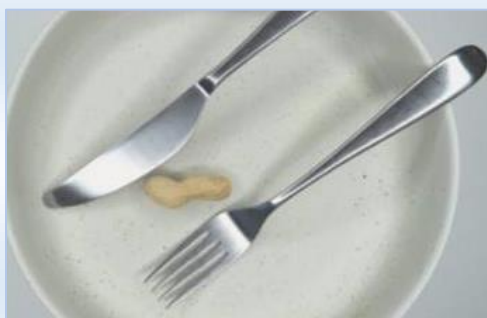
Niechęć i niepewność próbowania nowych pokarmów, zwana neofobią, jest bardzo częstym zjawiskiem u dzieci. Takie zachowania są klasyfikowane w grupie zaburzeń jedzenia i określane "wybiórczym jedzeniem". Eksperci uważają, że jest to naturalny etap rozwoju i ewolucyjnie ukształtowany mechanizm obronny, który ma na celu zabezpieczać młody organizm przed spożyciem nowego, nieznanego i potencjalnie groźnego dla zdrowia pokarmu. Występowanie neofobii może być spowodowane czynnikami genetycznymi, sposobem żywienia kobiety w ciąży, osobowością czy przebytymi chorobami.

CZY COŚ ZROBIŁEM ŹŁE, ŻE DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ?



Niechęć do jedzenia nasila się między 2. a 5. rokiem życia - prawdopodobnie dlatego, że w tym okresie pojawia się najwięcej nowych rzeczy do spróbowania. Istotne jest to, że neofobia może wystąpić pomimo prawidłowego rozszerzania diety we wcześniejszych etapach rozwoju, więc nie jest bezpośrednio skutkiem potencjalnych błędów żywieniowych! Istnieją doniesienia potwierdzające występowanie zachowań wybiórczości pokarmowej u dzieci przyjmujących nadmierną ilość suplementów witaminowo – mineralnych, dlatego ich dawkę zawsze trzeba konsultować z lekarzem.

CZY WYBIÓRCZA DIETA MOŻE ZASZKODZIĆ MOJEMU DZIECKU?



Dzieci najczęściej odmawiają jedzenia warzyw, mięsa lub owoców. Wybiórcze jedzenie, długo utrzymujące się zwiększa ryzyko niedoborów żywieniowych, a w konsekwencji może wpłynąć na upośledzenie wzrostu i rozwoju dziecka oraz na wybiórcze preferencje żywieniowych. Jednak pamiętaj, że odmowa jedzenia nie jest trwała. Jeśli Maluch unika różnych produktów, ale spożywa inne pokarmy, a jego organizm nadal prawidłowo się rozwija i nie obserwujesz zaburzeń wzrostu - nie panikuj, a spróbuj technik zachęcających go, do jedzenia: [Co robić, gdy dziecko nie chce jeść? \(1000dni.pl\)](https://www.1000dni.pl)

CO MOŻNA ZROBIĆ BY PRZEKONAĆ DZIECKO DO NOWYCH SMAKÓW?



Podstawową zasadą jest, by w przypadku neofobii nie naciskać i nie karmić dziecka na siłę. Takie zachowania mogą przyczynić się do pogłębiania lęku do danego produktu. Jednocześnie Eksperci zalecają by nowe pokarmy w dalszym ciągu pojawiały się na talerzu Malucha. Badania dowodzą, że podawanie nawet po 10-15 razy danego produktu umożliwia akceptację przez dziecko nowej żywności. Pomocne mogą być też takie techniki jak łączenie nowego pokarmu z nieznanym, ograniczenie wielkości porcji na korzyść zwiększenia częstotliwości posiłków oraz utrzymanie regularności jedzenia wspólnie posiłków. Dowiedz się o 9 zasadach radzenia sobie z niejadkiem: [Twoje dziecko nie chce jeść? Zachęć je! \(1000dni.pl\)](https://1000dni.pl)

W KOLEJNYM NEWSLETTERZE: ROLA PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH W DIECIE NAJMŁODSZYCH