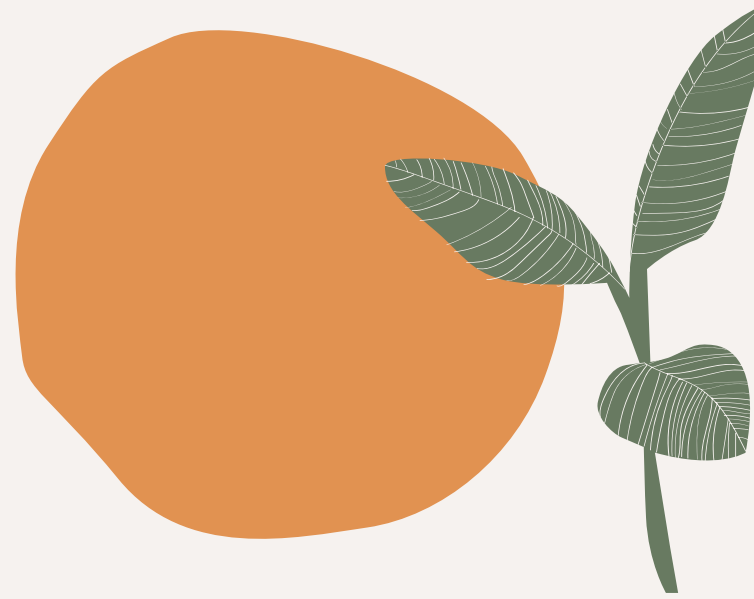


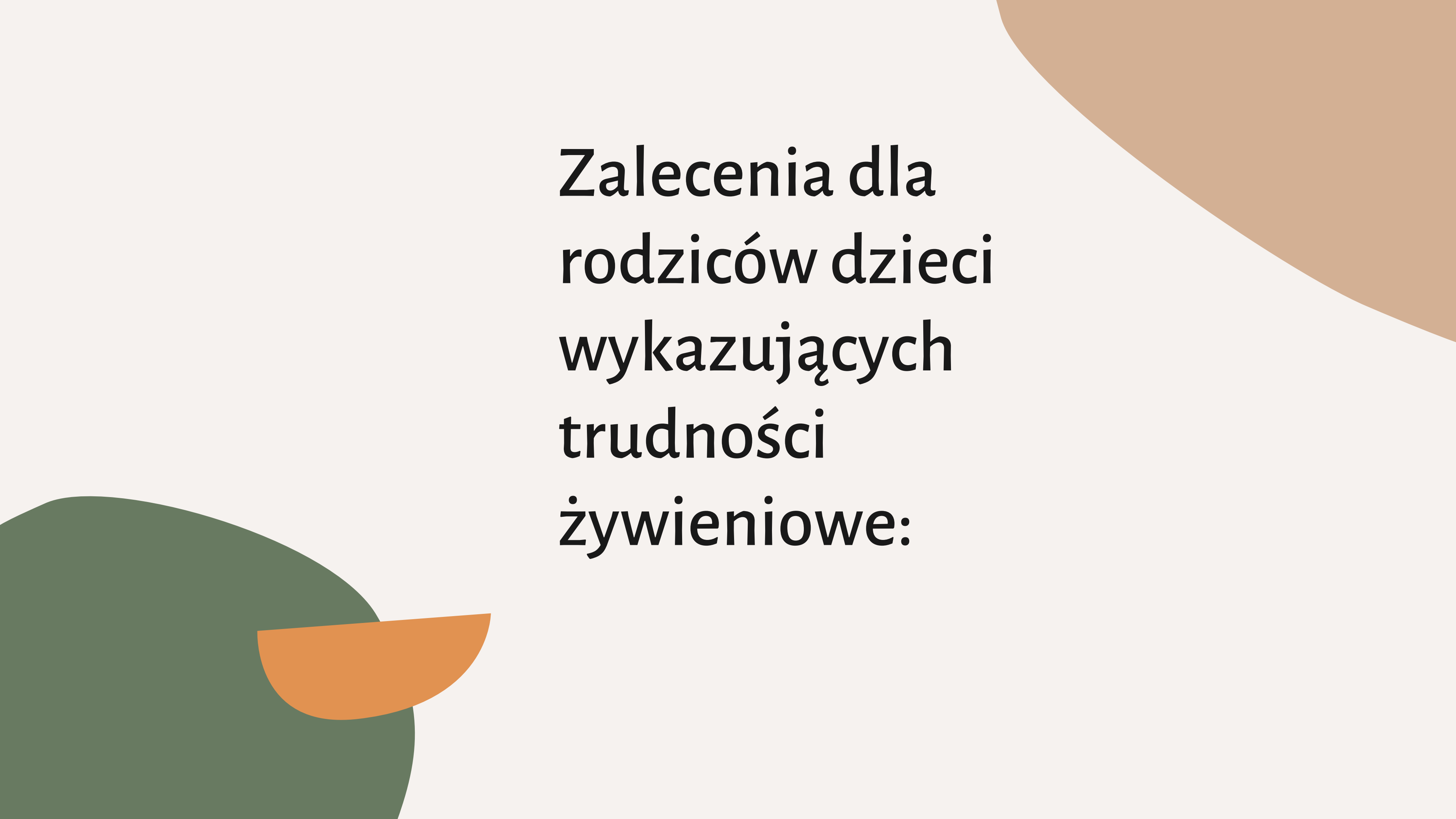
Wybiórczość pokarmowa

- gdy dziecko odmawia jedzenia





Objawy to unikanie pokarmów o określonej konsystencji, zapachu, kolorze. Preferowanie wąskiej grupy ulubionych dań, wolne jedzenie oraz lęk przed próbowaniem nowych potraw.



Zalecenia dla rodziców dzieci wykazujących trudności żywieniowe:

Jak możesz pomóc swojemu dziecku?



- Jedzenie dla dziecka ma być przyjemnością a nie traumą.



- Podczas posiłków traktuj dziecko ze zrozumieniem, dbaj o jego komfort, słuchaj go i nie krytykuj.



- Nie pozwalaj dziecku jeść z włączonym telefonem, tabletem, telewizorem itp.



- Razem ustalajcie jadłospis na każdy dzień.



- Nie zmuszaj do aktywności w kuchni, ale zachęcaj, proponuj, proś o pomoc.



· Zawsze uprzedzaj o tym co będziecie robić w kuchni i jakie aktywności zaplanowałeś/eś.



· Nie zmuszaj do aktywności w kuchni, ale zachęcaj, proponuj, proś o pomoc.



· Pozwalaj dziecku przygotowywać posiłki razem z Tobą, nawet jeśli na początku będzie wyłącznie biernym obserwatorem.



· Nie zmuszaj dziecka do dotykania pokarmów o konsystencji czy zapachu, które są dla niego nieprzyjemne, na początku możesz dać mu widelec lub rękawiczki.



· Poinformuj dziecko, że w każdym momencie może umyć ręce, niech ma obok wilgotne chusteczki lub ściereczkę.



- Pomiedzy posilkami nie podawaj zadnych przekasek.



- Nowy element diety musi być zawsze bardzo malutki w porównaniu z całym posiłkiem, żeby zjedzenie, nawet małego kawałeczka, można było uznać za sukces.



- Nigdy nie karm dziecka na siłę.



- Nowy element diety musi być zawsze bardzo malutki w porównaniu z całym posiłkiem, żeby zjedzenie, nawet małego kawałeczka, można było uznać za sukces.



- Możesz dawać dziecku wybór co dziś spróbujecie, niech samo zdecyduje na co ma ochotę, ale ma też prawo się rozmyślić.



- Nie zmuszaj do próbowania, to od dziecka ma wyjść inicjatywa.



- Zawsze pozwalaj mu wypluć niechciane pożywienie.



- Wąchajcie, dotykajcie – uprzedź dziecko, że może dotknąć, powąchać, ale nie musi brać do buzi nieznanego produktu.



- Nowość wprowadzamy na bazie tego co dziecko je i akceptuje.



- To dziecko decyduje, ile zje - ogranicz wypowiedź „jeszcze 2 łyżki”.



- Nie poddawaj się, wracaj do produktów, które Twoje dziecko już próbowało i odrzuciło, może po prostu potrzebuje zapoznać się ze smakiem i konsystencją.



- Zabieraj dziecko na zakupy i pozwól, aby samo wybierało produkty dla całej rodziny (wcześniej przygotujcie wspólnie dzieckiem listę zakupów).



- Eksponuj nowości pokarmowe w czasie swobodnej, przyjemnej zabawy lub prac domowych.



- Pokaż dziecku jak ciekawe jest mieszanie, przelewanie, przesypywanie, miksowanie.



- Malujcie palcami, zamiast farb wykorzystajcie jedzenie.



- Zgniatajcie, ściskajcie, bałagańcie.



- Segregujcie jedzenie (kolor, kształt, twardość, smak).



- Nie zniechęcaj się! Ciesz się każdym małym krokiem.

Proponowana literatura:

- Pampi na talerzu. Jedzenie jest fajne, Ewelina Godlewska
- Bardzo głodna gąsienica, Eric Carle
- Niesmacznik, Natalia Usenko
- Gratka dla małego niejadka, Emilia Dziubak
- Co by tu wtrącić, Ola Cieślak
- Przekroje owoce i warzywa, Agnieszka Sowińska
- Tadek Niejadek, Wanda Chotomska
- Za nic w świecie nie zjem pomidora, Lauren Child
- Owoce i warzywa dzieciaki robią przysmaki, Blanka Romanowska
- Ugotuj mi bajkę, Majda Koren

Proponowana literatura:

- Lena. Czy ktoś naprawdę lubi warzywa? Silvia Serreli
- Pora na kalafiora, Agata Dudek, Małgorzata Nowak
- Boję się owoców, Marta Baj Lieder
- Szczurek Rysio i smak uważności, Agnieszka Pawłowska
- Za dużo marchewek, Hudson Kate
- Kicia Kocia gotuje, Anita Głowińska
- W moim brzuchu mieszka jakieś zwierzątko, Grzegorz Kasdepke
- Dlaczego dzieci jedzą śmieci?, Anna Manna Poznańska
- Lusie i przyjaciele, Marianne Dubuc
- Natka Pietruszka, Marta Baj Lieder, Renata Ulman-Bogusławska
- Przy wspólnym stole, Marta Baj Lieder, Renata Ulman-Bogusławska