

MOJE DIJETE HOĆE ZDRAVO VOĆE - ZDRAVE PREHRAMBENE NAVIKE

Navike vezane uz konzumaciju hrane započinjemo usvajati vrlo rano u djetinjstvu. Izrađeni su brojni protokoli kada i koju vrstu hrane treba započeti uključivati u dječji jelovnik, ali ovo nije članak o tome. Ovo je članak o bitnim socijalnim faktorima koji utječi na usvajanje zdravih prehrambenih navika.

Istraživanja su utvrdila da za svako dijete od ranog djetinjstva obroci trebaju biti sastavni dio obiteljskog života, a ne predstava u kojoj je dijete na sceni, a roditelj oduševljena publika. Prevelika pažnja koju roditelji ponekad posvećuju ovom dijelu života djeteta može poslati poruku djetetu da su upravo obroci mjesto kada ima potpunu pažnju roditelja. I to nije neki problem, ako ne postanu i jedino mjesto. U tome će slučaju ovi doživljaji koji bi trebali biti ugodni i opušteni postati bojno polje. Vrijeme jela ne bi trebalo biti prilika za odgajanje djeteta već za ugodno druženje.

Malo dijete po prvi puta dolazi u doticaj s različitim mirisima, okusima, konzistencijom i teksturom hrane. Važno je pokazati razumijevanje i strpljenje. Tu će do izražaja doći i osobnost djeteta. Neka djeca su otvoreni za nova iskustva, dok drugima treba više vremena, promatranja i istraživanja. Ponekad kažemo da se dijete „samo igra“ hranom. Znamo da je upravo igra najvažniji način učenja o svijetu u ranom djetinjstvu, pa zašto to ne bi bilo tako vezano i uz hranu. Sasvim je u redu da beba prstićima pokušava dohvatiti hranu dok je vi hranite i uz to potičete da prinese ono što je uhvatilo i svojim ustima.

Kao što vrijedi i za druge navike i načine ponašanja, roditelji su model djetetu u usvajanju zdravih prehrambenih navika. Ne možemo očekivati da će dijete biti spremno iskušati nove okuse ukoliko nije doživjelo da njegova najbliža okolina to isto čini.

Važno je da dijete bude aktivno uključeno u nabavu namirnica, pa i u proizvodnju ako je to moguće. Posebno važan aspekt je uključivanje djeteta u pripremu hrane u skladu s njegovom dobi.

Priprema obroka kao i sam obrok trebao bi biti ugodna obiteljska aktivnost čijem rezultatu svi doprinose. Pri tome treba imati strpljenja i biti pozitivan i poticajan.

Roditelji su odgovorni za vlastitu prehranu, prehranu djece i ton, raspoloženje i atmosferu u obitelji, tj. za odnos između odraslih i odraslih i djece. Dijete je odgovorno za svoj apetit i osjetilo okusa. Ovo treba poštovati i shvatiti ozbiljno, ali donijeti odluke u skladu s potrebama djece jer je to najbolji početak usvajanja zdravih prehrambenih navika. Dijete će biti otvoreno za sugestije roditelja ako ih oni prenose s veseljem i uživanjem, a skeptično za one sugestije koje im roditelji pokušavaju nametnuti kritiziranjem, stvaranjem osjećaja krivnje ili opravdavanjem.

Obitelji imaju različita pravila vezano uz zajedničke obroke i to je u redu, ali je važno pridržavati se nekih općih pravila koja će doprinijeti usvajanju zdravih prehrambenih navika. Ono što je najvažnije je da zajednički obroci budu mjesto ugodnog obiteljskog druženja.

PRIPREMILA:
Eleonora Glavina,
stručni suradnik psiholog - savjetnik