

Dětská edukační poradna

ŘETĚZENÍ POTRAVIN



Máte doma vybíravého jedlíka? Nebojte se. Je mnoho způsobů, které mohou vytvořit základy správného stravování pro děti i pro vás.

Pracuji s dětmi, u nichž jsou diagnostikovány zdravotní důvody pro jejich potíže s krmením, ale i dalšími, kteří jsou označováni za vybíravé jedlíky, ale mohou bezpečně přijímat jídlo. Dítě je považováno za vybíravého jedince, pokud přijímá pouze omezenou škálu potravin, obvykle méně než 20, pouze určité značky potravin, nebo jí pouze potraviny, které jsou vařeny nebo servírovány specifickým způsobem. Pokud máte doma vybíravého jedlíka, určitě jste také pocítili nátlak na vnucení zdravých stravovacích návyků svým dětem. To může být pro vás obzvláště stresující, když se podíváte na pět skupin potravin a uvědomíte si, že vaše dítě jí pouze potraviny od jedné nebo dvou. Pracuji na zdravém stravování pro každé dítě, nicméně vybíraví jedlíci a jejich rodiče potřebují místo, kde začít, což se zdá jako takový nemožný úkol.

Pomoci vašemu dítěti rozšířit svůj repertoár jídla, je skvělý dlouhodobý cíl, ale nejdřív se musíme soustředit na některé krátkodobé cíle a očekávání. Zaměříme se na to, abychom spíše docílili úspěchu a změny pohledu na zdravé a správné stravování.

Pokuste se pochopit vztah vašeho dítěte k jídlu

Pokud vaše dítě umí už mluvit, bavte se tom, jak se cítí ohledně potravin, které má rádo, ale i těch, které nemá rádo. Mohou popsat, proč nejlí různé potraviny. Pomozte jim vysvětlit a identifikovat, jak jídlo cítí v ústech. Upřednostňují určité příchutě nebo textury? Milují sladké nebo slané? Touží po křupavých jídlech? Vyhněte se „smíšeným texturám“. Jsou-li mladší, pomůžte příběh s knihami o jídle, hraní napodobenin pomocí pohybů v ústech, vyfukování bublin, poskytování herních aktivit a jejich uvedení v kuchyni během přípravy jídla a před jídlem. Správné zvolené herní aktivity pomáhají při snižování strachu z určitých potravin a zvyšují povědomí o jejich chuti.



Co je řetězení potravin?

Potravinové řetězení je přístup přátelský k dětem, který umožňuje vašemu dítěti vyzkoušet nová jídla, která jsou podobná potravinám, které si v současné době jedí. Používám to každý den, pomáhám dětem zažít úspěch s jídlem. Je to nástroj, který lze s rodinou snadno přenést do jejich domácnosti. Řetězení potravin zdůrazňuje vztah mezi jídly, pokud jde o chuť, teplotu a strukturu, bez ohledu na důvody vybírávého stravování.

Pojďme to zkusit

- Začněte tím, že identifikujete podobnosti v potravinách, které vaše dítě jedí (pamatujte na rozhovory, které s nimi vedete o jídle). Přemýšlejte o hledání potravin stejné barvy, skupiny potravin, textury, tvaru, chuti nebo vůně. Poté, co zjistíte podobnosti ve stravě vašeho dítěte, začněte nabízet potraviny s podobnými vlastnostmi. Pokud vaše dítě má rádo jablka, ukažte jablko jako celek nebo řez. Vyzkoušejte zelená, červená a žlutá jablka. Nechte dítě u sebe v kuchyni, abyste je nakrájeli, abyste vytvořili jablečnou šťávu. Pomozte svému dítěti objevit, že jablko je jablko, bez ohledu na to, jak ho nakrájíte. Chuť zůstává v různých formách stejná. Můžete jít ještě o krok dál a ponořit plátky jablek např. do jogurtu či kaše.
- Pokud má vaše dítě rádo kuřecí nugety, rybí prsty, může jíst různé značky, tvary nebo jiné podobně připravené potraviny? Jí jen dva druhy sušenek? Dokážete najít sušenky, které by mohly mít podobnou barvu nebo tvar, ale jinou chuť?
- Mnoho dětí jí pouze jednu nebo dvě příchutě kojenecké výživy nebo jogurtu. S vědomím, že tato konzistence je bezpečná pro vaše dítě k jídlu, pomozte jim s celou řadou konzistence potravin. Začněte nabízet další pyré, která mají stejnou barvu nebo všechna ta, která mají stejnou chuťovou přísadu. Doporučuji přidávat jednu novou příchut každé 2–3 dny, aby vaše dítě potravinu ihned neodmítalo a pomohlo jim s přijetím. Pak pokračujte na další potraviny, které jsou hladké pyré, jako jsou jogurty, pudinky, polévky, mixovaná jídla a kaše. Příležitosti jsou nekonečné. Pokoušíte se přejít z pyré k jídlu s více texturami? Zkuste si vzít stejné jídlo a přidat jej do pyré, aby se postupně zvýšila textura. Zkuste například přidat do banánového pyré mačkaný banán, do jablečné přesnídávky vařené jablko.
- Přemýšlejte o konzistenci potravin. Vezměte si například sýr. Pomyslete na všechny různé způsoby, jak můžete nabídnout sýr. Plátky, kousky, kostky, rozprostřené nebo roztavené. Existují různé barvy a chutě, ale pamatujte, že sýr je sýr. Pokud vaše dítě může jíst sýr v různých texturách, včetně teploty, poučte je o tom, jak sýr pomáhá jiným jídlům dobře chutnat.
- Některé možné potravinové řetězce zahrnují např.: brambory na bramborovou kaši nebo hranolky z jiných druhů zeleniny (cukety, mrkve); kuřecí nugety na kuřecí prsa nebo pečené maso; hranolky na sušené ovoce; atd.

Přejděte dopředu k párování s jídlem

Poté, co dítěti pomůžete zvýšit nabídku jídel prostřednictvím řetězení potravin, přejděte do párování potravin. To je další způsob, jak rozšířit stravu výběrem potravin, které se vzájemně doplňují a vylepšují jídlo. Pokračujte na příkladu sýra a přidejte sýr k dalšímu jídlu, které vaše dítě již trvale konzumuje jako chléb nebo ovoce/zelenina. Pomozte jim ochutnat něco nového, jako je toust nebo položte sýr na chléb, těstovinu nebo salát. I když zpočátku jedí pouze sýr, jedí ho z nového jídla, které sdílí některé z jeho chutí, což pomáhá rozbít jednotvárnost chutí.

Příliš mnoho rodičů vybíravých jedlíků se tolikrát pokusilo pomoci jejich dětem jíst „normálně“, ale vyčerpalo je žebrání, úplatky. Jídelní stůl se stal stresující a obávanou částí dne a skutečně ovlivňuje dynamiku rodiny.

Stravování je příjemný zážitek a děti s problémy s krmením potřebují pomoc, aby k tomuto dospěly. Připomeňte sobě a své rodině, že přidání nového jídla do stravy vašeho dítěte může vyžadovat mnoho pokusů, někdy to může trvat až 20x, někdy až 100x, než zkusí nové jídlo, než ho přijme. Pamatujte si to a pomozte svému dítěti překonat obavy z jídla a chvalte i ten nejmenší krok správným směrem.

Edukační poradna

Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice a.s.

tel: 595 633 545 nebo 724 649 943

e-mail: bohumila.lokajova@vtn.agel.cz

Zalužanského 1192 (budova I, 5. patro)

703 84 Ostrava-Vítkovice

nemocniceostravavitkovice.agel.cz