



# Moje batola je v jedle vyberavé

## Ako získať z tohto sprievodcu NutriCHEQ zameraného na batolatá čo najviac?

Skúste si nájsť chvíľku času na pokojné prečítanie tohto sprievodcu. Vieme, ako je náročné nájsť v rušnej domácnosti s batolaťom pár minút pre seba. Využite napríklad čas, keď dieťaťko po obede zaspí, alebo keď ho po večeri uložíte na spánok. Naše rady môžete rovno vyskúšať.

Sprievodca NutriCHEQ chce odpovedať na vaše otázky týkajúce sa stravovacích návykov vášho dieťaťa. Ak však budete mať aj naďalej obavy, zjdite za vašim pediatrom. Vezmite so sebou túto informačnú brožútku, aby ste s ním mohli všetko prebrať a ukázať mu, čo konkrétne ste vyskúšali.

## Prečo je moje dieťa v jedle vyberavé?

### Nie ste v tom sami.

Je bežné, že batolatá začínajú byť okolo druhého roku vyberavé. Problémy s jedlom sa môžu objavovať až do štyroch rokov. Väčšina detí má dni, keďedia pomerne dobre a iné dni, keď odmietajú jesť aj veci, ktoré majú zvyčajne rady. Iným deťom zase trvá dlhšie, než si obľúbia väčší počet rôznych potravín.

Niektoré deti zase nechcú skúšať nové alebo odlišné potraviny, tento strach z nových potravín sa nazýva potravinová neofóbia. Stravovacie návyky niektorých batoliat môžu dočasne viesť až ku zvýšeniu rizika nedostatočného príjmu živín. To je potrebné riešiť včas a pomôcť deťom obľúbiť si väčší počet rôznych potravín. Približne 1 z 10 detí sa rodí s tendenciou k väčšej vyberavosti v jedle a väčšiemu strachu, či odporu k novým potravinám v porovnaní s ostatnými deťmi. Vtedy sa čas jedla môže meniť v každodenný boj.

### Prečo batolatá odmietajú jedlo a čím sa to môže zhoršiť

Je pochopiteľné, že sa batolatá majú na pozore pred neznámymi potravinami. Táto ostražitosť sa pravdepodobne vyvinula už pred tisíckami rokov a chránila dieťa pred zjedením niečoho nebezpečného. Deti preferujú potraviny, ktoré sú im dobre známe, ktoré majú sladkú chuť a často vysokú kalorickú hodnotu (t. j. také typy potravín, ktoré ľuďom pomáhajú prežiť dlhšiu dobu).

Chuť do jedla sa u batoliat mení zo dňa na deň. U vyberavých detí sa dokonca zdá, že apetít nemajú vôbec, čo v rodičoch vyvoláva pocit, že do nich musia „aspoň niečo dostať“. Často ide len o omyl. Batolatá už nerastú tak rýchlo ako dojčatá. Môže sa stať, že niektorý deň jednoducho nie sú hladné a nechcú toho veľa zjesť, obzvlášť v jednej porcii. Batolatám stačia len malé porcie, samy vedia najlepšie, kedy majú dosť.

Batolatá sa tiež učia prejavovať svoju nezávislosť a kontrolu nad tým, čo jedia. V tomto období sa objavuje štádium nazývané prvé obdobie vzdoru. Odmietanie jedla je jednou z niekoľkých málo príležitostí, kedy si môžu testovať hranice „kto som a čo všetko ja môžem“.





# Sprievodca KROK ZA KROKOM

## 1. KROK Ako zistiť, čo je zle a prečo

Pravdepodobne si robíte starosti, či má vaše batola dostatok všetkého, čo potrebuje. Možno sa pre vás čas jedla stal bojovým polom a zdrojom stresu, skôr než zdrojom radosti. Isto ste vyskúšali všetky možné spôsoby, ako prinútiť vaše batola jesť. Nepochybne sa vám dostalo veľa dobre mienených rád od priateľov a príbuzných, ktoré si možno niekedy aj navzájom odporovali.

Je dôležité, aby ste sa nepokúšali túto fázu len preklenúť. Musíte pochopiť, kvôli čomu vaše batola nie je ochotné skúšať nové potraviny, prečo je „vyberavé“ a ako váš rodinný režim alebo vaše vlastné stravovacie návyky môžu túto situáciu zhoršiť alebo naopak zlepšiť. Nie je to len otázka dodržiavania niekoľkých odporúčaní. Ide o to, aby ste pochopili, kde môže byť chyba — jedine to vám pomôže nájsť spôsob, ako to napraviť.

**Čo sa deje počas jedenia** je rovnako dôležité ako to, **čo dieťa je**. Nižšie uvádzame niekoľko vecí, ktoré možno s tými najlepšimi úmyslami robíte. Zoznámenie sa s týmito bežnými chybami môže byť pre vás inšpiráciou, čo by sa dalo zmeniť. A nezabudnite sa tiež pýtať, čo sa deje počas jedenia, keď tam nie ste. Ako to prebieha v škôlke alebo u ďalších ľudí, ktorí sa o vaše dieťa starajú.



Podávanie mlieka dieťaťu medzi hlavnými chodmi, alebo ako náhrada za to, že toho veľa nezjedlo. Prílišné množstvo mlieka môže vaše batola zaplniť. Množstvo väčšie ako 3 porcie alebo 500 ml mlieka denne zaberá miesto potravinám bohatším na železo, ovociu alebo zelenine, ktoré by sa deti mali v tomto období naučiť mať rady.



Dovoľovanie dieťaťu, aby jedlo drobnosti a sladkosti medzi hlavnými chodmi, aby do seba dostalo aspoň niečo. Batolatá sa rýchlo naučia, že sa môžu vyhnúť hlavnému jedlu a potom si môžu dať nejakú sladkosť alebo niečo malé.



Krímenie dieťaťa lyžičkou, aby zjedlo viac, ako keby jedlo samo. Batolatá sa potrebujú naučiť regulovať svoj príjem stravy, aj keď niekedy im to môže trvať dlhšie.



Nervozita pri jedle a nútenie, prehováranie alebo podplácanie detí, aby toho zjedli viac. Batolatá dokážu vycítiť napätie a nervozitu. V takýchto situáciách sa znižuje pravdepodobnosť, že budú jesť a že si vychutnajú stravu, ktorú chcete, aby skonzumovali.



Prípravovanie len takých pokrmov, o ktorých viete, že ich dieťa bude jesť. Keď dieťaťu nebudete podávať určité jedlo, pretože ho niekedy v minulosti odmietlo zjesť, dosiahnete len to, že sa toto jedlo nikdy v budúcnosti jesť nenaučí.



Behanie za dieťaťom v snahe prinútiť ho jesť, pretože dieťa nedokáže pri jedle sedieť alebo podávanie jedla pred televíznou obrazovkou, aby ste odpúťali jeho pozornosť, zatiaľ čo ho krmíte. Týmto správaním získava vaše batola kontrolu nad tým, kde a kedy bude jesť, čím sa zbavuje možnosti učiť sa od vás a ostatných a obľúbiť si nové potraviny a zvykať si na systém stravovania s hlavnými jedlami.



A teraz, keď ste sa zoznámili s niektorými typmi správania, ktoré môžu prispievať k vášmu problému, je načas zistiť, čo vaše batola je. Overíme si, či u neho neexistuje riziko nedostatočného príjmu niektorých dôležitých živín. Vyplnenie dotazníka NutriCHEQ zameraného na batoláta vám pomôže zistiť, či v jedálnom lístku vášho batoláta nechýbajú niektoré dôležité skupiny potravín, či nie je zaťažované jednostrannou stravou alebo či nekonzumuje príliš malé množstvo potrebných potravín. Dotazník vám tiež pomôže zistiť, či vaše batola pije správne množstvo a správny druh mlieka.

## Pomocná ruka

Ak ste tak ešte neurobili, vyplňte, prosím, dotazník NutriCHEQ zameraný na batoláta. Tu si môžete poznamenať problematické oblasti, aby ste si o nich mohli pohovoriť s pediatrom. Ku každej časti dotazníka NutriCHEQ zameraného na batoláta sa vzťahuje jeden sprievodca (informačný leták) pre rodičov. Požiadajte o príslušné informačné letáky k tým oblastiam, v ktorých potrebujete poradiť.

Všetky informačné príručky pre rodičov sa vzájomne dopĺňajú. Všimnite si, že sú v nich často uvádzané rovnaké hlavné zásady. To preto, aby ste pri zmene správania sa batoláta v súvislosti s jedením postupovali konzistentne, a zároveň mali istotu, že vaše batola prijíma dostatočné množstvo jedla a živín, ktoré potrebuje.



## 2. KROK

### Naučte sa, čo funguje najlepšie a prečo

V ďalšom kroku chceme zistiť, čo presne robí vaše batola šťastnejšie, zdravšie a čo znižuje jeho obavy z jedla. Následne je vhodné tieto postupy zaviesť do praxe. Prečítajte si dôkladne nasledujúcu tabuľku, kde sa dozviete, ktoré veci fungujú a prečo. Buďte realistickí. Priebeh stolovania sa iste nezmení cez noc. Začnite malými zmenami a aplikujte ich jednu po druhej. Nezabudnite, že niektoré zmeny vyžadujú zapojenie celej rodiny (prípadne škôlky alebo ďalších osôb ako napríklad starých rodičov, ktorí sa starajú o vaše dieťa). Vysvetlite im, čo sa snažíte dosiahnuť alebo ešte lepšie: posadte sa spolu a spoločne rozhodnite, čo by sa malo vyskúšať.



# Veci, ktoré fungujú:

Skúšajte...	Prečo to funguje
✓ Jesť spoločne s vašim batolätom. Jedzte čo najčastejšie spoločne ako rodina alebo s priateľmi pri jednom stole.	Batolátá sa učia príkladom. Pravdepodobnosť, že ochutnajú určitú potravinu, sa zvyšuje, keď uvidia, ako túto potravinu jedia ostatní a ako im chutí. A čím častejšie to uvidia, tým lepšie. Táto súčasť ich sociálneho vývoja je dôležitá na dosiahnutie toho, aby sa u nich vytvoril pozitívny vzťah k stravovaniu a k jedlu.
✓ Zaviesť pravidelný denný režim hlavných jedál, desiat a olovrantov.	Batolátá by mali zjesť za deň 3 hlavné jedlá a 2-3 malé jedlá medzi hlavnými chodmi. Pravidelný stravovací režim zabraňuje prílišným výkyvom, ktoré sú dôsledkom príliš dlhých medzier medzi jedlami a jedením drobností či sladkostí medzi nimi. To môže vaše problémy len zhoršiť, keďže znižuje chuť dieťaťa do jedla. Bližšie informácie a tipy nájdete v informačnej príručke „Ako stravovať moje batola“.
✓ Podávať vášmu batoläťu rovnaké jedlo, aké jete vy a ostatní, aj keď niektorá časť pokrmu môže byť pripravená iba pre dieťa.	Čím bude určité jedlo pre dieťa známejšie, tým skôr ho začne akceptovať a obľúbi si ho. Najväčšou chybou, ktorej sa rodičia vyberavých detí dopúšťajú, je to, že pripravujú dieťaťu iba obmedzený výber pokrmov. Vedia, že ich dieťa bude jesť, ale to celý problém len zhoršuje. Pri príprave spoločného jedla majte na mysli, že detský organizmus je v tomto veku stále ešte citlivý a preto by mal výber potravín aj spôsob prípravy jedla túto skutočnosť zohľadňovať (menej soli, korenia atď.).
✓ Chváliť vaše batola za to, že zjedlo, alebo ako pekne je a to pri každej novej príležitosti.	Batolátá túžia po pozornosti – v akejkoľvek podobe. Ak im budete venovať viac pozornosti, keď sa budú správať nežiaducim spôsobom, ako keď urobia niečo dobre, budete tým mimovoľne prispievať k zhoršeniu celého problému. Typickou pascou, do ktorej sa rodičia vyberavých batoliat nechávajú chytiť je, že venujú pozornosť tomu, čo deti nezjedli.
✓ Ukázať vášmu batoläťu, že vy sami jete jedlo, ktoré chcete, aby zjedlo, a že vám toto jedlo chutí. Vyjadrujte sa o takomto jedle pozitívne.	Chute a stravovacie návyky rodičov majú jednoznačne najväčší vplyv na stravovacie návyky detí. Ak nejete veľa ovocia a zeleniny, alebo ak jete nezdravo, je pravdepodobné, že to bude robiť aj vaše batola. Najlepším spôsobom, ako rozšíriť jedálny lístok vášho batoläťu, je ukázať mu, ako vy sami jete potraviny, ktoré chcete, aby jedlo a ako vám tieto potraviny chutia.
✓ Podávať dieťaťu malé porcie.	Žalúdok batoläťu je veľký ako zovretá päť. Na vyberavé dieťa bude veľký tanier plný jedla pravdepodobne pôsobiť zdrvivým a odrádzajúcim dojmom. Podávaním dvoch malých porcií, slaného a sladkého chodu, sa tomuto problému vyhnete a umožníte dieťaťu vyskúšať rôzne chute.
✓ Prístupovať k času jedenia ako ku spoločenskej a zábavnej udalosti.	Batolátá, ktoré jedia spoločne a v šťastnej atmosfére, toho zjedli viac. Funguje, keď necháte vaše batola jesť s ďalšími deťmi rovnakého veku, pretože batolátá majú tendenciu skúšať nové jedlá alebo jesť viac, keď sú v spoločnosti.
✓ Pripravovať pestrý a rozmanitý jedálny lístok.	Batolátá sa učia opakovaným stretávaním s určitými potravinami, takže ak nebude výber jedál pestrý a rozmanitý, budú ich skúsenosti s jedlom obmedzené. Častou chybou býva pripravovať deťom iba dobre známe jedlá, o ktorých viete, že ich dieťa bude jesť. Takýto postup znižuje pravdepodobnosť, že deti v budúcnosti začnú niektoré odmietané potraviny konzumovať. Kombinujte známe potraviny s novými, aby ste dosiahli vyvážený stav.



Úspech závisí od toho, či dokážete nové zásady prijať dlhodobo. Väčšina tipov vychádza z toho, čo funguje pre deti a celé rodiny všetkých vekových kategórií. Túto časť informačnej príručky si môžete pripnúť na nástenku alebo pripevniť magnetom na chladničku, aby ste si na konci každého týždňa mohli odpovedať na otázku, ako sa vám darí robiť veci, ktoré sú overené a ktoré fungujú. Je to tiež dobrý spôsob, ako si pripomínať, že je potrebné osláviť každý pokrok!

## Pamätajte, že každý má svoju úlohu, vrátane vášho batolaťa!

Vy si plníte vašu funkciu a vaše batola si plní tú svoju.

Vašou úlohou je...	Úlohou vášho batolaťa je...
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ prichystať jedlo a rozhodnúť o tom, čo sa bude jesť</li><li>✓ vytvoriť pravidelný režim hlavných jedál pri stole, desiat a olovrantov</li><li>✓ dať dieťaťu najavo, čo sa musí naučiť vo vzťahu k jedlu a ako sa má správať počas stolovania</li><li>✓ nedovoliť dieťaťu jesť drobnosti a sladkosti alebo piť mlieko medzi hlavnými jedlami, desiata a olovrantom</li><li>✓ veriť dieťaťu, že zvládne svoju úlohu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ zjesť to, čo potrebuje</li><li>✓ naučiť sa jesť to, čo jete vy</li><li>✓ rásť a vyvíjať sa</li><li>✓ učiť sa od vás, čo jesť a ako jesť</li><li>✓ naučiť sa, čo sa od neho očakáva a čo je naopak neprijateľné</li></ul>

## 3. KROK

### Ako to všetko spojiť dohromady

Naučiť sa jesť je rovnaký proces ako iné procesy učenia – trvá nejaký čas a niekomu to ide rýchlejšie ako ostatným. Postupujte svojím vlastným tempom a tempom vášho batolaťa. Tu uvádzame niekoľko základných zásad, ktoré treba mať na pamäti.



### Hlavné zásady:

- ✓ Vyberavosť v jedle je normálnou súčasťou správania batoliat
- ✓ Niektoré veci, ktoré rodičia alebo osoby starajúce sa o deti robia, môžu tento stav zlepšiť, ale aj zhoršiť
- ✓ Neexistuje jediné správne riešenie, ktoré by dokázalo vyberavosť v jedle rýchlo odstrániť
- ✓ Cieľom je pomôcť vášmu batolaťu prekonať strach a naučiť ho mať radosť z jedla a rozšíriť okruh rôznych potravín. Základom je, aby proces jedenia prebiehal v príjemnej atmosfére a bez stresu!
- ✓ Z krátkodobého hľadiska môže byť nutné podávať vášmu batolaťu výživové doplnky ako napríklad vitamín D alebo C, prípadne mlieko obohatené o niektoré živiny, aby ste mali istotu, že vaše batola dostáva všetko, čo pre zdravý vývoj potrebuje

Vzťah batolaťa k jedlu nemusí začínať až pri stole. Berte dieťa so sebou na nákupy, rozprávajte sa, odkiaľ sa jednotlivé potraviny berú a ako ich pre rodinu pripravíte. Niektoré batoliatá sa už v tomto veku rady zapájajú do prípravy jedla a „pomáhajú“ pri varení. Ale najdôležitejšia rada znie: **Nevzdávajte sa!** Môže to trvať celé týždne alebo mesiace, než zaznamenáte nejakú zmenu, ale určite to bude za všetku tú snahu stáť.



## 4. KROK

### Kde možno získať ďalšiu pomoc

Tu je uvedený zoznam ďalších príručiek NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku, v ktorých nájdete viac informácií.

Všetky príručky NutriCHEQ pre rodičov nájdete v elektronickej podobe na [www.1000dni.sk](http://www.1000dni.sk).

#### Ďalšie príručky NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku

- ✓ Moje batola odmieta zeleninu
- ✓ Moje batola odmieta ovocie
- ✓ Moje batola odmieta mlieko
- ✓ Moje batola odmieta mäso alebo rybu
- ✓ Moje batola nemá dostatok vitamínu D
- ✓ Moje batola nemá dostatok železa
- ✓ Moje batola nemá dostatok omega-3 mastných kyselín
- ✓ Moje batola nemá dostatok zinku
- ✓ Ako stravovať moje batola
- ✓ Ako stravovať batola v rodine vegetariánov
- ✓ Moje batola môže mať potravinovú alergiu
- ✓ Moje batola má zníženú hmotnosť
- ✓ Moje batola je príliš málo
- ✓ Moje batola je príliš veľa
- ✓ Moje batola má nadváhu

#### Pomocná ruka

Tu si poznačte kontaktné údaje alebo termíny návštev u vášho pediatra. Zapište si aj ďalšie zdroje informácií, o ktorých ste počuli a chcete ich vyhľadať.

---

---

---

---

Teraz, keď ste lepšie porozumeli tomu, prečo sú batoláta v jedle vyberavé, pustite sa do praxe. S vyberavosťou pomôžu zmeny toho, čo, ako a kedy podávate vášmu batolatu na jedenie.

Najskôr si urobte chvíľku čas a prejdite si nasledujúci zoznam. Pri každom výroku vyberte na uvedenej stupnici odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje súčasné správanie sa vášho batoláta. O štyri týždne, až zavediete niektoré postupy z tohto sprievodcu do praxe, si zopakujte toto cvičenie. Zistíte, ako dosahujete pokrok. Pamätajte, že nemusíte meniť všetko naraz; postupujte krok za krokom.


































## Pomocná ruka

Zhodnotte súčasné správanie vášho batolaťa. O štyri týždne cvičenie opakujte, aby ste zistili, či dosahujete pokrok

Rozhodne súhlasím  
(väčšinou/vždy)

Rozhodne nesúhlasím  
(vzácne/nikdy)

Moje batola necíti nikdy hlad (na nič)						
Moje batola vždy odmieta nové alebo odlišné potraviny						
Moje batola nikdy nesedí pri jedle pokojne (bez vyvádzania)						
Moje batola sa pri jedle zakaždým rozruší						
Moje batola je ochotné jesť iba niekoľko obľúbených potravín						
Cítim výrazné znepokojenie v súvislosti so stravovaním môjho batolaťa alebo v súvislosti s jeho jedálnym lístkom						





# Návod na rýchle riešenie problémov

## Moje batola je v jedle vyberavé

Ako sa vyrovať s každodennými problémami, keď veci nejdú presne podľa plánu...

### Čo robiť, keď...



Miško odstrčí tanier, aj keď ešte vôbec nič nezjedol

### Osvedčené tipy:

- ✓ Možno nie je hladný! Chuť do jedla sa mení od jedného jedla k druhému alebo zo dňa na deň.
- ✓ Odneste bez výčitek tanier.
- ✓ Ponúknite mu druhý chod, ale nerobte si starosti, ak ani ten nezje.
- ✓ Ďalšie jedlo alebo nápoj mu ponúknite až pri ďalšom plánovanom hlavnom chode, desiati či olovrante.



Miško odmieta jesť nové alebo neznáme potraviny, ale aj jedlá, ktoré má normálne rád, ale ktoré sú pripravené odlišným spôsobom

- ✓ Skontrolujte, či sa nové alebo neznáme potraviny nedotýkajú ostatných potravín na tanieri, možno s tým má vaše batola problém.
- ✓ Pridajte na tanier len malé množstvo novej alebo neznámej potraviny spolu s niečím, čo má rád.
- ✓ Jedzte spoločne s ním a ukážte mu, že potravina, ktorú chcete, aby zjedol, vám samotným chutí.
- ✓ Ak potravinu stále odmieta, odneste tanier bez výčitek.
- ✓ O niekoľko dní vyskúšajte novú potravinu znovu; nezabudnite, že niekedy je potrebných aj viac ako 10 pokusov, než dieťa novú potravinu zje!



Miško pobehuje po celej kuchyni, odmieta si sadnúť a zjesť hlavné jedlo, desiatiu či olovrant pri stole

- ✓ Dajte mu vopred vedieť, že o chvíľu dostane hlavné jedlo, desiatiu či olovrant. Keď ho požiadate, aby sa posadil k stolu, bude na to pripravený.
- ✓ Eliminujte rušivé vplyvy; vypnite rádio alebo televízor a v čase jedenia odložte zo stola hračky.
- ✓ Posadte sa a jedzte spoločne s ním. Ukážte mu, že práve toto od neho očakávate.
- ✓ Pochváľte ho, keď sa bude správať správne, ale nekarhajte ho, ani nepoužívajte dezert ako odmenu.
- ✓ Usmievajte sa a buďte pozitívni; vyhnite sa stresu, pretože ten môže u dieťaťa znížiť chuť do jedla. Nevzdávajte sa!







Miško pri jedle kričí a je tak rozrušený, že vôbec nemôže alebo nechce jesť

- ✓ Naplánujte pravidelný režim hlavných jedál a desiat, resp. olovrantov a dbajte na to, aby medzi nimi neboli príliš dlhé časové odstupy. Ak je dieťa veľmi hladné, môže ho to rozrušiť natolko, že vôbec nebude jesť.
- ✓ Dbajte na to, aby dieťa nebolo v čase jedla príliš unavené.
- ✓ Nekarhajte dieťa za to, že nejede, ani ho nenúťte jesť. Keď si spojí čas jedenia so stresom, začne byť rozrušené už pred ním.
- ✓ Nechajte dieťa, aby sa samo rozhodlo, koľko toho zje a či chce vôbec jesť. Jeho chuť do jedla sa môže meniť.
- ✓ Je v poriadku, keď dieťa pri jedle urobí neporiadok alebo keď je rukami. Možno sa rado jedla pred ochutnaním dotýka alebo na neho siaha. Preskúvanie jedla bez nátlaku môže byť užitočné.
- ✓ Zachovajte pokoj, načúvajte dieťaťu a pokúste sa odhaliť, čo ho rozrušuje (ale v rozumných medziach, pretože batolátá milujú pozornosť – v akejkoľvek forme!). Nepodplácajte dieťa ani ho neprehovárajte, aby jedlo.



Robím si starosti, pretože toho už pri niekoľkých jedlách nezjedol dosť

- ✓ Pred jedlom sa zamyslite, aký je váš plán pre prípad, že dieťa odmietne jesť alebo sa odmietne v čase jedenia posadiť. Vďaka tomu budete pripravení a zachováte si kontrolu nad situáciou.
- ✓ Majte na pamäti, že dieťa nebude hladovať, keď vynechá jedno hlavné jedlo alebo desiatu či olovrant alebo keď zje len malé množstvo jedla; je normálne, že jeho chuť do jedenia sa mení.
- ✓ Požiadajte o pomoc rodinu alebo ďalšie osoby, ktoré sa o dieťa starajú, dohodnite sa, ako budete problém riešiť, a buďte dôslední.
- ✓ Každý najmenší pokrok je úspechom. Neberte ako prehru, keď všetko nešlo presne podľa plánu; dieťa to spozná. Buďte uvoľnenejší.
- ✓ Ak dieťa správne rastie, znamená to, že dostáva všetko, čo potrebuje.
- ✓ Ak máte stále obavy, obráťte sa na svojho pediatra.





# Časté otázky a odpovede

## Moje batola je v jedle vyberavé

**Niekoľko rád a tipov, ktoré môžete vyskúšať, keď veci nejdú presne podľa plánu...**

**Snažila som sa prinútiť svoje batola, aby jedlo pri stole, ale ono to jednoducho odmieta. Čo mám robiť?**

Batolatá sú veľmi zamestnané! Neustále skúmajú svet, objavujú nové a zaujímavé spôsoby, ako sa hrať s hračkami a s ďalšími ľuďmi. Jadenie možno nie je na popredných miestach ich rebríčka „dôležitých vecí, ktoré je potrebné urobiť“. A keď ho vyrušíte z obľúbenej činnosti, môže sa to stretnúť s určitým odporom! Skúste svojmu dieťaťku dopredu oznamovať, čo ho čaká. Tak, ako ho upozorňujete, že o chvíľu bude čas ísť von z vane, povedzte mu pred hlavným chodom alebo pred desiatou či olovrantom, že jedlo bude o chvíľu hotové, aby na to bolo pripravené. Môžete sa tiež pokúsiť dieťa zapojiť do prípravy jedla.

Urobte z jedenia rovnako zábavnú a zaujímavú vec, akou je hranie. Skúste si k jedlu sadnúť spoločne, riad po varení upracte až po ukončení stolovania. Dieťa sa tak bude tešiť z vašej ničím nerušenej pozornosti a navyše vás uvidí robiť presne to, čo od neho chcete, aby robilo aj ono. Pred jedením spoločne prestreť stôl a nechajte svoje dieťa použiť obľúbené prestieranie a príbory. Pozvite niekedy na obed starých rodičov alebo niekoho zo známych.

Dbajte na to, aby dieťa počas jedenia nič nerušilo. Vypnite rádio a televízor, aby ste sa všetci mohli sústrediť na jedlo.

Aj keď batola vydržalo pri stole len niekoľko minút a zjedlo len niekoľko súst, pochváľte ho, aby vedelo, že niečo urobilo správne. Snáď sa mu pri každom ďalšom jedle podarí vydržať sedieť o čosi dlhšie. Dovoľte mu odísť od stola, len čo vás o to požiada, pretože keď ho budete nútiť pri stole zostať, budú z toho všetci zúčastnení len viac frustrovaní. Keď začnete dieťa napomínať za to, že nejde alebo nesedí na mieste, znervóznie a stratí chuť do jedla. Situácia sa tým len zhorší a vytvorí sa u neho neochota znovu sa k stolu posadiť.

**Skúšam svojmu dieťaťu ponúkať veľa rôznych nových potravín, ale vždy to končí tak, že ich vyhodím. Ako to urobiť, aby ich dieťa naozaj zjedlo a nie aby sa s nimi len tak hralo alebo ich hádzalo na podlahu?**

Z výskumov i zo skúseností iných rodičov vyplýva, že príklady motivujú. Jedzte pred svojím dieťaťom potraviny, ktoré chcete, aby tiež jedlo. Tak pochopí, že tieto potraviny sú pre neho bezpečné. Keď uvidí, že vám chutia, bude ich chcieť tiež vyskúšať.

Pridajte dieťaťu na tanier len veľmi malé množstvo novej potraviny (napr. jedno koliesko mrkvy, malú cherry paradajku rozkrojenú na polovicu), aby mohlo ochutnať len malý kúsok a nebolo postavené pred veľkú hromadu niečoho nového a neznámeho. Zároveň to nebude až také veľké plytvanie v prípade, že nová potravina skončí na podlahe. Množstvo zvyšujte, až keď si dieťa na novú potravinu zvykne.

Niektoré batolatá neznášajú, ak sa neznáme alebo neobľúbené potraviny dotýkajú na tanieri iných potravín. Podávajte preto radšej nové potraviny oddelene, aby sa nestalo, že kvôli nim odmietne celé jedlo. Skúste servírovať novú potravinu v miske pre celú rodinu, aby dieťa bez akéhokoľvek nátlaku videlo ostatných, ako si ju berú a ako im chutí.



Dôležité je opakované stretávanie sa s novou potravínou. Niekedy je potrebných desať aj viac pokusov, než sa ju dieťa rozhodne ochutnať. Každú situáciu, kedy dieťa vidí novú potravínou, sleduje niekoho, ako túto potravínou je, prvýkrát sa jej dotkne alebo si jej dá kúsok do úst, považujte za úspech. Nie je prehra, ak dieťa nezje celú porciu. Po čase získava sebadôveru a hoci to môže byť skutočne pomalý proces, začne ochutnávať nové potravíny. Bude totiž vedieť, že nebude napomínané, keď nezje celú porciu.

## Jediný spôsob, ako prinútiť svoje batola k tomu, aby zjedlo hlavné jedlo, je zmrzlina. Takže teraz máme po každom jedle zmrzlinu, dokonca aj po raňajkách! Ako to mám zaradiť?

Pamätajte, že ste to vy, kto rozhoduje o tom, čo dáte svojmu dieťaťu. Dieťa rozhoduje o tom, koľko toho zje. Chuť do jedla sa u každého batolaťa mení a môže sa líšiť pri každom jedle alebo každý deň. Keď dieťa povie, že má dosť, rešpektujte to, aj keď zjedlo len malé množstvo jedla. Odneste mu tanier, bez toho aby ste ho nútili zjesť viac alebo ho akokoľvek napomínali či karhali. Možno, že dieťa malo dosť slaného chodu, ale ešte dokáže zjesť sladký dezert.

Dobrý nápad je ponúkať dieťaťu pri každom jedle dva chody. Využite druhý chod ako vhodnú príležitosť na podávanie ďalších potravín, ktoré poskytujú dieťaťu ďalšie vitamíny a minerálne látky alebo iné živiny, ako je napríklad mliečny krém s ovocím, jablkový koláč s posýpkou a pudíngom, biely jogurt alebo ovocnú výživu s nakrájaným banánom.

Obmedzovanie určitých potravín alebo ich používanie ako odmeny za zjedenie ostatných jedál vedie k tomu, že takéto špeciality sú pre dieťa atraktívnejšie. Učí sa tak uprednostňovať niektoré potravíny pred ostatnými. Lenže takýmito uprednostňovanými potravínami sú často tučné a sladké potravíny, ako napr. cukrovinky alebo čokoláda. Nájdite si iné spôsoby, ako dieťa pochváliť a odmeniť – môžete sa s ním pohrať, prečítať mu rozprávku alebo ho vziať na ihrisko.

## Moje batola je cez deň len veľmi malé porcie jedla a nikdy nezje všetko, čo má na tanieri. Robí pritom také scény, že sa hanbím, keď prídeme niekam k príbuzným alebo známym. Čo mám robiť?

Pre túto situáciu sú relevantné niektoré z rád a tipov uvedených v odpovediach na predchádzajúce otázky. Zo všetkého najskôr si vypracujte pravidelný režim hlavných chodov, desiat a olovrantov na celý deň. Dlhé pauzy medzi jedlami môžu paradoxne u dieťaťa spôsobiť stratu chuti do jedla. Zamyslite sa nad tým, ako zakomponovať jedlo do režimu spánku a ďalších aktivít. Veľmi unavené batola totiž nebude mať záujem o jedlo, takže je najlepšie napláňovať hlavné jedlá a desiate alebo olovranty na dobu po spaní, keď je dieťa odpočínuté.

Ak dieťa niektoré jedlo neje, nerobte si starosti, rozhodne nebude hladovať. Neponúkajte mu jedlo každú štvrt hodinu alebo pol hodinu v nádeji, že si niečo vezme. Radšej počkajte až na ďalšiu plánovanú desiatu alebo olovrant a vtedy mu ponúknite niečo výživné.

Skúste sa zamyslieť nad celkovým obrazom a nesústreďte sa len na jednotlivé hlavné jedlá, desiate a olovranty ako meradlá úspechu alebo neúspechu. Niektoré jedlá alebo niektoré dni sú skrátka lepšie a iné horšie. Ak vaše batola správne rastie, potom prijíma dostatočné množstvo živín zodpovedajúce jeho potrebám. Keď vyskúšate naše tipy uvedené v tomto sprievodcovi, vaše batola si postupne oblúbi väčší počet rôznych potravín a vytvorí si zdravé stravovacie návyky.



Súčasťou programu NutriCHEQ pre batolaťa je overený dotazník, hodnotenie a odporúčanie ďalšieho postupu a rozsiahla ponuka príručiek pre rodičov. Pomáhame vám zabezpečiť tú najkvalitnejšiu výživu pre vaše deti.



Poznámky:

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

