

Moje batola odmieta mlieko

Prečo moje dieťa nechce piť mlieko?



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. Niektoré deti nechcú skúšať nové potraviny, tento odpor sa nazýva potravinová neofóbia. Predpokladá sa, že sa vyvinula ako inštinkt, ktorý má chrániť batolatá pred konzumáciou nebezpečných vecí. Iné deti v tomto veku začínajú odmietať jedlá, ktoré predtým jedli alebo ktoré dokonca mali rady (vyberavosť v jedle), ďalšie deti robia oboje. Viac informácií o tomto jave sa dočítate v príručke nazvanej „Moje batola je v jedle vyberavé“. Nech už je dôvod tohto správania akýkoľvek, u týchto batoliat sa veľmi často stretávame s tým, žeedia len veľmi malé množstvá niekoľkých málo druhov mliečnych výrobkov alebo nepijú mlieko vôbec.

Prečo potrebujeme mlieko?

Mlieko a mliečne výrobky (jogurty, tvaroh, syry) obsahujú vápnik, bielkoviny, niektoré vitamíny a minerálne látky. Vápnik dieťa potrebuje pre zdravý vývoj kostí a zubov. Je dôležité ponúkať dieťaťu mlieko a mliečne výrobky ako súčasť zdravého a vyváženého jedálneho lístka. Potreba vápnika sa bude s pribúdajúcim vekom dieťaťa zvyšovať.

A koľko? Dieťa by malo konzumovať tri mliečne výrobky denne, buď v podobe nápoja, alebo jedla. Viac informácií nájdete v príručkách „Ako stravovať moje batola“ a „Plánovanie jedálneho lístka“.

Je teda na mlieku niečo zlé?

Nie nič. Ide len o to, že niektorým batolatám trvá dlhšie, kým si niektoré potraviny oblúbia. Niektoré deti v určitom veku odmietajú potraviny alebo nápoje, ktoré mali predtým rady. Batolatá sa učia tým, že napodobňujú ostatných, najmä vás. Ak vám mlieko chutí, je pravdepodobnejšie, že ho vaše dieťa bude tiež piť. Ak u vás však mlieko a mliečne výrobky nie sú súčasťou rodinného jedálneho lístka, alebo ak nejete spoločne so svojim dieťaťom, potom vás dieťa neuvidí a nebude sa môcť naučiť, že mlieko je bezpečné a že je chutné.

Pri jedle používame nielen chuť, ale aj ostatné zmysly, zrak, čuch alebo hmat. Niektoré deti môžu byť citlivejšie na najmenšie zmeny vône, chuti alebo teploty. Môžu odmietať pokrm alebo nápoje pripravené iným spôsobom, aj keď im predtým chutili. Táto situácia môže nastať najmä vo fáze, kedy vaše dieťa prechádza z materského alebo dojčenského mlieka na pokračovacie mlieko určené pre batolatá alebo na konzumné kravské mlieko.

Čo funguje najlepšie a prečo?

Skúšajte...	Prečo to funguje
✓ Zaraďovať mlieko do jedálneho lístka celej rodiny každý deň.	Deti sa učia príkladom. Keď dieťa uvidí vás alebo svojich súrodencov piť mlieko, jesť mlieko s cereáliami na raňajky, alebo používať mlieko pri varení, naučí sa, že táto potravinu sa je (resp. pije) a vytvorí si k nemu pozitívny vzťah. Jednu z príčin odmietania mlieka býva aj náhly prechod z prsníka alebo z fľaše na hrnček. Preto by malo byť vytváranie nového návyku postupné.
✓ Podávať mlieko v rôznych podobách, inak než len ako nápoj v hrnčeku.	Podávajte mlieko s raňajkovými cereáliami, v podobe mliečného pudingu, jogurtu alebo ako súčasť smotanových alebo syrových omáčok na cestoviny. Vďaka tomu bude vaše dieťa konzumovať nielen mlieko, ale aj rôzne ďalšie potraviny.
✓ Odniesť hrnček bez akýchkoľvek komentárov, keď dieťa odmietne mlieko ochutnať. Vyskúšajte to iný deň znova.	Základom pre to, aby dieťa začalo akceptovať určitú potravinu, je jej opakovaná ponuka. Pokúste sa nepodliehať sklamaniam, ak dieťa mlieko nevpije hneď na prvýkrát alebo ak ho náhle prestane piť. Ponúkajte mu ho inokedy, niekedy to vyžaduje viac pokusov, ale stojí to za to.
✓ Zaraďovať do jedálneho lístka vášho dieťaťa aj mliečne výrobky, ktoré mu poskytnú potrebné živiny.	Ponúkajte syry alebo jogurty. Podávajte jogurt s ovocím a raňajkovými cereáliami alebo ho zmrazte a ponúkajte ho dieťaťu ako alternatívu zmrzliny. Syr sa dá použiť na desiatu alebo olovranť, môžete ním posypať niektoré jedlá, ako napr. cestoviny alebo môžete spoločne so svojim dieťaťom pripraviť domácu pizzu a posypať ju strúhaným syrom. Tvrdé syry zvyčajne obsahujú príliš veľa soli, ktorá zbytočne zaťažuje detský organizmus. Vyberajte preto menej slané druhy, ktoré sú pre malé deti vhodnejšie. Takéto tvrdšie syry sa dajú nakrájať na plátky či rôzne formičky, čím sa táto potravinu stane vizuálne a „hmatovo“ atraktívnejšou.
✓ Neponúkať ako alternatívu mlieka sladené nápoje, ako sú ovocné šťavy alebo džúsy.	Najvhodnejšími nápojmi pre vaše dieťa sú mlieko alebo voda. Sladené nápoje spôsobujú vznik zubného kazu a pri pravidelnej konzumácii sú zdrojom nadbytočnej energie, ktorá obmedzuje u vášho dieťaťa chuť do jedla a znižuje konzumované množstvo ďalších potravín. Navyše sa spolupodieľajú na vývoji obezity a jej komplikácií vrátane aterosklerózy. Nevhodné sú tiež detské čaje s obsahom sladkého drevka, ktoré zbytočne učia deti na sladké.



Praktické tipy, ako dosiahnuť úspech s mliekom



Pite mlieko spoločne so
svojím dieťaťom a rozprávajte
sa o ďalších jedlách, ktoré by
ste si mohli spoločne z mlieka
vyrobiť.



Hovorte o mlieku pozitívne.



Namiesto pitia studeného
mlieka priamo z chladničky ho
trochu ohrejte.



Pri nakupovaní dovoľte
dieťaťu, aby si samo vybralo
nový hrnček na mlieko,
napríklad s obrázkom
oblúbenej rozprávkovej
postavičky.



Vyskúšajte iné druhy mlieka,
napr. pokračovacie mlieko
s vekovým určením, ak vaše
dieťa odmieta konzumné
kravské mlieko alebo naopak.



Nechajte dieťa, nech si
vyberie svoje oblúbené
ovocie, rozmixujte ho v mlieku
a vyrobte si mliečny koktejl.
Uvarte si spoločne mliečny
puding alebo vaječný krém.



Urobte si spoločné „posedenie
pri mliečku“. Nalejte trochu
mlieka do malého džbánika,
postavte ho na stôl a nechajte
dieťa, nech si samo nalieva
mlieko do misky s cereáliami
alebo nech si dolieva do
hrnčeka rovnako ako vy.

