

Moje batole odmítá maso nebo rybu

Proč moje dítě nechce jíst maso či rybu?



Nejste v tom sami...

Je celkem běžné, že batolata začínají být kolem druhého roku věku vybíravá. Různé problémy s jídlem se pak mohou objevovat až do čtyř let. Některé děti nechtějí zkoušet nové potraviny (tento odpor se nazývá neofobie a předpokládáme, že se vyvinul jako instinkt, jenž má chránit batolata před konzumací nebezpečných věcí), jiné děti v tomto věku začínají odmítat jídla, která dříve jedly, nebo která dokonce měly rády (vybíravost v jídle), další děti dělají obojí! Více informací o tomto jevu se dočtete v letáku nazvaném „Moje batole je v jídle vybíravé“. Ať už je důvod tohoto chování jakýkoliv, u těchto batolat se velice často setkáváme s tím, že jedí jen velice malá množství několika málo druhů masa nebo ryb, pokud vůbec.

Co je tedy na mase a rybách špatného?

Nic, jde jen o to, že některým batolatům trvá déle, než si některé potraviny oblíbí. Batolata se učí tím, že napodobují ostatní, zejména vás. Pokud vám maso a ryby chutnají a jíte různé druhy, je pravděpodobnější, že je vaše dítě bude jíst také. Pokud však nejsou maso nebo ryby součástí rodinného jídelníčku, nebo pokud nejíte společně se svým dítětem, pak vás dítě neuvidí a nebude se moci naučit, že maso a ryby nejsou nebezpečné a že jsou chutné.

Jestli nám jídlo chutná také do jisté míry souvisí s našimi geny. Platí to i pro maso a ryby. Naše smysly totiž ovlivňují to, jak je pravděpodobné, že přijmeme určitou novou potravinu. Například struktura masa a ryb může od konzumace těchto potravin některé lidi (včetně batolat) odradit. Zamyslete se nad tím při přípravě masa nebo ryb, které chcete, aby vaše dítě ochutnalo.

Proč potřebujeme maso či ryby?

Maso a ryby jsou dobré zdroje bílkovin a také vitaminů a minerálních látek – červené maso, jako např. hovězí, telecí nebo jehněčí, je jedním z nejbohatších zdrojů železa, které je potřebné pro normální vývoj mozku u dětí – a tučné ryby, jako např. losos nebo makrela, jsou zase dobrým zdrojem omega-3 mastných kyselin. Zvláště mořské rybí maso je navíc bohaté na jód, který dětský organismus ke svému zdravému vývoji nutně potřebuje. Pobízejte proto své batole, aby ochutnalo různé druhy masa a ryb. Žádný jednotlivý druh není lepší než ostatní, základem je rozmanitost a pestrost. Přečtěte si informační příručky pro rodiče „Moje batole nemá dostatek železa“ a „Moje batole nemá dostatek omega-3 mastných kyselin“, kde naleznete více informací o těchto živinách.

A kolik? Podávejte dítěti téměř denně maso nebo rybu. Každý týden by mělo dostat nejméně dvě porce ryb, z čehož jedna ryba by měla být tučná.* Více informací naleznete v příručkách „Jak stravovat moje batole“ a „Plánování jídelníčku“.

*Batolata by neměla jíst maso žraločí a mečouní, neboť obsahuje velké množství rtuti. Maximální doporučené množství konzumovaných tučných ryb činí dvě porce týdně

Co funguje nejlépe a proč?

Zkoušejte...	Proč to funguje
✓ Zařazovat maso nebo ryby do jídelníčku celé rodiny každý den	Děti se učí příkladem. Když vás uvidí, jak jíte maso a ryby, bude to mít vliv na to, zda Vaše dítě bude jíst maso a ryby, nebo ne. Když Vás uvidí, jak jíte maso a ryby, naučí se, že tyto potraviny jsou bezpečné a chutné a budou je jíst také. Více informací najdete v příručce „Plánování jídelníčku“.
✓ Nabízet nové druhy masa nebo ryb, nejen ty, o nichž víte, že je dítě bude jíst	Když má dítě na výběr z většího množství různých druhů masa a ryb, motivuje ho to, aby vyzkoušelo nějaký nový. Zkuste dítěti nenabízet pouze maso a ryby, o nichž víte, že je bude jíst. Omezíte-li nabídku, může se jeho odpor ještě zhoršit. Nabízejte mu v průběhu týdne více druhů.
✓ Vybízet vaše dítě bez nátlaku, aby ochutnalo malý kousek nového druhu masa nebo ryby	Nucení do jídla může být kontraproduktivní. Důležitější je, abyste své dítě vybízeli, aby prozkoumávalo a ochutnávalo nové druhy masa nebo ryb, spíše než aby snědlo celou porci. Až bude dítě samo připraveno, bude jíst větší porce. Podávejte nové druhy masa nebo ryb, které chcete, aby vaše dítě ochutnalo, společně s dalšími potravinami, o kterých víte, že je má dítě rádo, aby před sebou nikdy nemělo talíř plný neznámých potravin.
✓ Odnést talíř bez jakýchkoliv komentářů, pokud dítě maso nebo rybu odmítne, a vyzkoušet to jiný den znovu	Základem je opakovaná nabídka nových potravin. Pokuste se nepodléhat zklamání, pokud dítě neochutná hned napoprvé. Nabídněte mu novou potravinu jindy nebo ji zkuste připravit jiným způsobem. Nevzdávejte se, někdy to vyžaduje více pokusů, ale stojí to za to!

Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit tu nejkvalitnější možnou výživu pro vaše děti.



Praktické tipy, jak dosáhnout úspěchu s masem či rybami



Připravte z masa nebo ryb pokrmy, které se dají jíst rukama. Nechte dítě, aby si samo připravilo svůj vlastní sendvič s nudličkami vařeného masa nebo s rybím masem z konzervy a tenkými proužky chleba.



Restované pokrmy jsou rychlé, barevné a chutné a vaše batole si třeba může vybrat svou oblíbenou zeleninu, kterou do takových pokrmů přidáte.



Předvařte si trochu rybího masa a šťouchaných brambor a nechte své dítě, aby si samo připravilo rybí prsty.



Tučné ryby mohou být silně cítit, proto je zkuste dusit ve fólii, používejte filety spíše než celou rybu. Abyste zamaskovali případný pach ryby, podávejte je s omáčkami, které by vašemu dítěti mohly chutnat, nebo použijte zeleninu a bylinky.



Připravujte maso pomalým dušením nebo vařením, aby dostatečně změklo.

Pomozte dítěti vytvořit si masové minikuličky z mletého masa, strouhanky a nejemno nakrájené cibulky a mrkve.



Vyzkoušejte kuře, které mívá křehčí maso.

Další dobrou možností jsou pokrmy z kvalitního mletého masa, jako např. doma připravené burgery, boloňská omáčka nebo mleté maso zapečené s bramborovou kaší.

