**Tlačová správa**

**7.6.2017**

**Lekár radí: ako sa pripraviť na dovolenku s malým dieťaťom**

*Chystáte sa na letné cesty s malým dieťaťom? Myslite aj na stravu v dovolenkovej destinácií. Medzi prvým až štvrtým rokom je dieťa často veľmi vyberavé a preto sa vám môže stať, že bude odmietať nové jedlá – a to vôbec nemusia byť nezvyčajné či exotické potraviny.*

Potravinová neofóbia je odborné pomenovanie strachu z nových alebo neznámych potravín. Je to bežná fóbia u batoliat a malých detí, ktorá postupne vymizne sama.

Dieťa sa od prvých dní svojho života v rodine stretáva s istými vôňami, stravovacími zvykmi, úpravou potravín, ktoré tvoria pocit domova, istoty. Je to súčasť nutričného programovania, každý z nás považuje stravu svojej mamy za tú domácu, bezpečnú a aj v dospelosti si pamätáme chute a vône domova.

Narušenie tohto pocitu bezpečia domova cestovaním (hoci aj príjemným a dovolenkovým) vnímajú deti aj odmietaním nezvyčajnej, inej stravy.

**Ako sa správne zachovať?**

V ambulancii pediatra sa môžete poradiť pred cestou o probléme s vyberavosťou dieťaťa aj podrobnejšie. Pediater vám môže ponúknuť diagnostický nástroj Nutricheq, vďaka ktorému môžete získať nové poznatkya rozhodnúť sa, ako postupovať.

*„Najhoršie, čo môže rodič robiť v prípade potravinovej neofóbie je nútiť dieťa do jedla,“* hovorí lekárka pre deti a dorast MUDr. Katarína Šimovičová.. *„Dieťa sa môže vzoprieť až do nevoľnosti a totálneho odmietania potravy.“*

Rátajte s tým, že vaše dieťa možno bude nové jedlo odmietať. Pri príprave na dovolenku sa preto cielene pripravte na zvládnutie situácie a to aj zásobou jedla, ktoré je ochotné jesť.

**3 krát a dosť?**

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.

*„V tomto prípade neplatí 3 krát a dosť. Ale je potrebné ponúknuť dieťaťu až 15 krát odmietanú potravinu, než novú potravinu dieťa prijme,“* hovorí MUDr. Katarína Šimovičová. *„Existuje kritické obdobie na zníženie neskoršej potravinovej neofóbie u detí počas procesu odstavovania. Rozmanitosť potravín, ktoré boli prvýkrát ponúknuté deťom v tomto období, môže znížiť neskoršie odmietnutie potravín. Aj rozmanitosť jedla matky a následná rôznorodosť chutí v materskom mlieku môže viesť k väčšej akceptácii nových potravín.“*

**Nech je dovolenka dovolenkou**

Potravinová neofóbia je prechodné štádium, ktoré so zvyšujúcim sa vekom vymizne. Väčšinou nechuť skúšať nové potraviny ustupuje v piatich, šiestich rokoch. Nie je to ani intolerancia či alergia na potraviny, len detský strach, ktorý je potrebné odbúravať trpezlivosťou a dobrým príkladom.

Azda najpraktickejšie je siahnuť po potravinách s vekovým určením pre dojčatá a malé deti. Strava s takýmto označením svojím obsahom zodpovedá výživovým potrebám detí a poskytuje aj záruku dodržiavania prísnych zákonných limitov na obsah škodlivých látok.

**5 tipov ako inšpirovať dieťa k novým potravinám**

1. Buďte dieťaťu príkladom, dajte si aj netradičné potraviny a chváľte ich. Nikdy neodmietajte potraviny, nehovorte „Toto je zlé“, maximálne „Na toto dnes nemám chuť.“

2. Jedzte vždy spoločne s dieťaťom, ponúkajte mu na ochutnanie z vlastného taniera. Jedlo je aj súčasť sociálneho styku a spoločné stravovanie zvyšuje dôveru.

3. Kombinujte známe potraviny a nové potraviny. Dieťa bude spoznávať nové aj v kombinácii s overenými jedlami.

4. Servírujte jedlo vkusne a hravo upravené na tanieri. Jedia aj oči a zaujať dieťa pekne upraveným tanierom je vhodná cesta.

5. Motivujte dieťa aj tak, že mu za jedenie ponúknete nejakú odmenu, zážitok. Ako motiváciu neuvádzajte iné jedlo či sladkosti.