

Wybiórczość pokarmowa - poradnik dla rodziców



Patrycja Dyla-Szynklarz

**Pracą dziecka jest zabawa. Dzieci uczą
się poprzez wszystko, co robią.**

Carolyn Hooper

Zrozumienie trudności i łagodne wspieranie dziecka w nauce jedzenia. Każde dziecko jest inne, a proces poznawania smaków i akceptowania nowych pokarmów może być wyzwaniem. Jeśli Twoje dziecko odmawia jedzenia niektórych produktów, nie jest to powód do paniki ani poczucia winy. Wybiórczość pokarmowa może wynikać z różnych czynników, takich jak neofobia żywieniowa, synestezja czy wcześniejsze błędy w rozszerzaniu diety. W tym poradniku pomogę Ci zrozumieć te mechanizmy oraz znaleźć łagodne sposoby na wsparcie dziecka w różnorodnym odżywianiu.

1. Neofobia żywieniowa – strach przed nowym jedzeniem

Czym jest neofobia?

Neofobia to naturalny etap rozwoju, który najczęściej pojawia się między 2. a 6. rokiem życia. Dziecko może nagle zacząć unikać nowych produktów lub nawet tych, które wcześniej jadło chętnie. To sposób organizmu na ochronę przed potencjalnie szkodliwymi substancjami – mechanizm ten ewolucyjnie miał zapewnić bezpieczeństwo.

Jak wspierać dziecko z neofobią żywieniową?

- Akceptuj etap neofobii – nie zmuszaj dziecka do jedzenia na siłę.
- Eksponuj na nowe produkty – podawaj je regularnie w małych ilościach, bez presji.
- Dawaj przykład – jedz różnorodne produkty, pokazując, że są smaczne i bezpieczne.
- Twórz pozytywne skojarzenia – bawcie się jedzeniem, opowiadaj historie o warzywach, gotujcie razem.
- Nie komentuj negatywnie odrzucania jedzenia – powiedz „Spróbujesz, jeśli chcesz”, zamiast „Dlaczego znowu tego nie jesz?”.

Badania pokazują, że dziecko może potrzebować nawet 10-15 ekspozycji na nowy smak, zanim go zaakceptuje. Cierpliwość to klucz.

2. Synestezja – gdy jedzenie „czuje się inaczej”

Czym jest synestezja w kontekście jedzenia?

Niektóre dzieci odbierają smaki, tekstury i kolory w sposób bardziej intensywny niż inni. Dziecko może mieć trudności z jedzeniem określonych produktów, ponieważ doświadcza ich w sposób, którego nie rozumiemy.

Może czuć np.:

- Dyskomfort przy mieszaniu konsystencji (np. grudki w jogurcie).
- Nadwrażliwość na dotyk w ustach (np. awersja do kleistych lub chrupiących tekstur).
- Silne skojarzenia sensoryczne (np. jedzenie o intensywnym kolorze „smakuje” zbyt intensywnie).

Jak pomóc dziecku z nadwrażliwością sensoryczną?

- Pozwól jeść osobno – jeśli dziecko nie lubi mieszania smaków, podawaj składniki osobno.
- Eksperymentuj z teksturami – jeśli dziecko nie lubi surowych warzyw, może zaakceptuje gotowane?
- Dostosuj temperaturę jedzenia – niektóre dzieci wolą potrawy bardziej chłodne lub ciepłe.
- Nie zmuszaj do dotykania jedzenia – pozwól dziecku jeść w sposób, który jest dla niego komfortowy.
- Wprowadź zabawy sensoryczne poza jedzeniem – malowanie palcami, lepienie w plastelinie pomaga oswajać różne tekstury.

3. Błędy w rozszerzaniu diety – jak je naprawić?

Niektóre dzieci wykazują wybiórczość pokarmową, ponieważ w przeszłości ich dieta była wprowadzana w sposób, który nie sprzyjał eksploracji smaków. To nie wina rodziców! Każdy z nas działa w dobrej wierze, kierując się dostępną wiedzą. Na szczęście, można stopniowo odbudować zdrowe nawyki.

Najczęstsze błędy w rozszerzaniu diety:

- Za szybkie podawanie słodkich smaków – jeśli pierwsze smaki były głównie słodkie, dziecko może niechętnie akceptować warzywa.
- Jednolite konsystencje – jeśli dziecko długo jadło tylko gładkie papki, może unikać grudkowatych i chrupiących pokarmów.
- Karmienie pod presją – naciskanie, by „zjadło jeszcze trochę”, może prowadzić do oporu i niechęci do nowych smaków.
- Brak samodzielnego jedzenia – dzieci, które nie miały okazji dotykać i badać jedzenia rączkami, mogą być bardziej wybredne.

Jak odbudować otwartość na jedzenie?

- Stopniowo zwiększaj różnorodność – wprowadzaj nowe produkty w niewielkich ilościach, ale regularnie.
- Pozwól dziecku jeść samodzielnie – nawet jeśli oznacza to bałagan, to ważny element nauki.
- Bądź elastyczny – jeśli nie chce kalafiora, ale chętnie zje brokuł, to w porządku.
- Zadbaj o przyjazną atmosferę przy stole – jedzenie nie powinno być stresujące.
- Cierpliwość i akceptacja – każde dziecko ma swój rytm nauki jedzenia.
- Eksponowanie, nie zmuszanie – podawaj różne produkty bez presji.
- Zabawa i ciekawość – wprowadź gotowanie jako formę zabawy.
- Dawanie przykładu – dzieci uczą się przez obserwację dorosłych.

Jeśli wybiórczość pokarmowa Twojego dziecka bardzo utrudnia życie lub prowadzi do niedoborów, warto skonsultować się z dietetykiem dziecięcym lub terapeutą integracji sensorycznej.

Najważniejsze jest budowanie pozytywnej relacji z jedzeniem – nie tylko na teraz, ale na całe życie. Każdy krok w stronę większej otwartości na smaki jest sukcesem.

Warsztaty kulinarne. Miłej zabawy!

1. Kolorowe wrapy z warzywami i kurczakiem

Składniki:

- 2 duże tortille pełnoziarniste
- 150 g piersi z kurczaka
- 1 marchewka
- 1 papryka czerwona
- 1 ogórek
- 2 łyżki hummusu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Pokrój warzywa na cienkie paski.

Piersi z kurczaka pokrój w paski, przypraw i usmaż na oliwie.

Na każdej tortilli rozsmaruj hummus, a następnie ułóż kurczaka i warzywa.

Zwiń tortillę i pokrój na mniejsze kawałki.

Porady do warsztatów:

Zachęcaj dziecko do samodzielnego komponowania swojego wrapa – pozwól mu wybrać warzywa, które chce włożyć do środka. Pokaż dziecku jak wygląda tortillowy „pakunek”, a potem niech je zapakuje według własnego pomysłu!

Poproś dziecko, by spróbowało każdego składnika osobno przed ułożeniem go w wrapie. To może pomóc przełamać niechęć do nieznanych smaków.

2. Mini pizzę na cienkim cieście

Składniki:

- 2 pełnoziarniste tortille
- 4 łyżki passaty pomidorowej
- 1 kulka mozzarelli
- 1/2 papryki
- 50 g pieczarek
- 1/4 cebuli
- Ulubione przyprawy (oregano, bazylia)

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

Na tortillach rozsmaruj passatę pomidorową.

Pokrój warzywa w plastry i ułóż na pizzy.

Posyp serem mozzarella i przyprawami.

Piecz w piekarniku przez około 10 minut, aż ser się roztopi.

Porady do warsztatów:

Jak przyciągnąć uwagę dziecka? Daj dziecku możliwość stworzenia własnej pizzy – możesz przygotować różne składniki w oddzielnych miskach i pozwolić dziecku stworzyć własny design pizzy.

Zachęcanie do próbowania nowych składników: Stwórz zabawę w "odgadnij, co to za składnik". Pokaż dziecku różne warzywa i zapytaj, jak mogą się nazywać i co z nich można zrobić.

3. Sałatka owocowa z jogurtem i granolą

Składniki:

- 1 jabłko
- 1 banan
- 100 g truskawek
- 1 kiwi
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki granoli

Przygotowanie:

Pokrój wszystkie owoce w kostkę.
W misce połącz owoce, dodaj jogurt i granolę.
Wymieszaj wszystko delikatnie.

Porady do warsztatów:

Jak przyciągnąć uwagę dziecka? Zrób zabawę w "kolorowanie" sałatki – pozwól dziecku układać owoce w różnych kształtach, np. serce, gwiazda itp.
Zachęcanie do próbowania nowych składników: Opowiedz dziecku, skąd pochodzą owoce, które wybiera, i jakie mają właściwości zdrowotne.
Zaangażowanie emocjonalne może pomóc przełamać niechęć do nowych smaków.

4. Kotlety warzywne z ciecierzycy

Składniki:

- 1 puszka ciecierzycy (ok. 400 g)
- 1 marchewka
- 1/2 cebuli
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej
- 1 jajko
- Sól, pieprz, przyprawy do smaku

Przygotowanie:

Ciecierzycę odcedź i przepłucz.

Marchewkę i cebulę zetrzyj na tarce.

Wymieszaj wszystkie składniki, formuj małe kotlety.

Usmaż kotlety na niewielkiej ilości oliwy z oliwek.

Porady do warsztatów:

Jak przyciągnąć uwagę dziecka? Zrób z dzieckiem "kotletową zabawę" – niech tworzy kotlety rękami i decyduje o ich kształcie (serca, gwiazdy, kwadraty).

Zachęcanie do próbowania nowych składników: Przed rozpoczęciem gotowania opowiedz dziecku o ciecierzycy i jej wartościach odżywczych.

Zapytaj dziecko, co o niej wie i pozwól mu wziąć udział w procesie gotowania.

5. Smoothie owocowo-warzywne

Składniki:

- 1 banan
- 100 g truskawek
- 1/2 awokado
- 100 ml mleka roślinnego
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieść w blenderze.

Zmiksuj na gładką konsystencję.

Przelej do szklanek i podawaj.

Porady do warsztatów:

Jak przyciągnąć uwagę dziecka? Pokaż dziecku, jak blender "zaczarowuje" składniki w jedną pyszność! Możesz pozwolić dziecku wybrać owoce i warzywa do smoothie.

Zachęcanie do próbowania nowych składników: Zrób "zielone smoothie" i zachęć dziecko do spróbowania, opowiadając, jak wszystkie składniki razem "współpracują", by stworzyć pyszny napój.

6. Placki ziemniaczane z cukinią

Składniki:

- 4 średnie ziemniaki
- 1 średnia cukinia
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki
- Sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

Ziemniaki i cukinię zetrzyj na tarce.

Wymieszaj wszystkie składniki.

Smaż placki na rozgrzanej patelni z obu stron na złoty kolor.

Porady do warsztatów:

Jak przyciągnąć uwagę dziecka? Pozwól dziecku "formować" placki i wybierać, jakie mają być duże lub małe. Możesz zaproponować zabawę w robienie różnych kształtów.

Zachęcanie do próbowania nowych składników: Opowiedz dziecku o cukinii, jak się hodzi i jakie ma zdrowotne właściwości, aby je zainteresować.

Reedukacja żywieniowa oraz psychodietetyczna

Patrycja Dyla-Szynklarz

ul. Kościelna 9

46-233 Kluczbork

tel. 782 472 710

www.dietetykpatrycja.pl

<https://www.facebook.com/dietetykpatrycjakluczbork>

<https://www.instagram.com/psychodietetykpatrycja/>