

Podjadanie u dzieci

Podjadanie. Czym ono jest? Podjadanie to spożywanie dużych lub małych porcji pokarmów między posiłkami właściwymi. Są to najczęściej **przekąski**, które nawet nie są traktowane jako jedzenie, po prostu są zjadane bezwiednie lub dla przyjemności.



Każde dziecko, które nie jest już karmione piersią i żywi się razem z resztą rodziny powinno spożywać **pięć posiłków w ciągu dnia**, trzy zasadnicze (śniadanie, obiad, kolację) i dwa pomniejszych (drugie śniadanie i podwieczorek). Taki rozkład żywienia to dobry początek do prawidłowych nawyków żywieniowych. Zalecenie regularnego spożywania pięciu posiłków w ciągu dnia dostaje każda mama na wizycie pediatrycznej.

A jak wygląda codzienność? Wszędzie widuje się dzieci w towarzystwie matek, babć i niań, które na spacerach, w bawialniach i na placach zabaw dokarmiają maluchy. Dzieci, często zajęte zabawą nawet nie zauważają kiedy do ust wkłada im się kawałek bułki, jabłka, chrupki czy ciasta. Takie działanie jest szkodliwe w dwojnasób: po pierwsze dziecko może się zadławić. Po drugie dziecko spożywa pokarm nawet tego nie rejestrując. W ten sposób zaburzany jest czas spoczynku dla układu pokarmowego, a tym samym stale trwa proces trawienia. Zaburzone zostaje też odczuwanie głodu, ponieważ dziecko ciągle lub często dokarmiane jest syte przez cały czas. Kiedy nadchodzi pora właściwego posiłku dziecko nie ma potrzeby jedzenia, ale rodzic lub opiekun o odpowiedniej porze i tak je podają. Przekonują malucha do jedzenia, karmią w imię dobra dziecka. Tymczasem działają na jego szkodę. Najedzone dziecko, które

spożywa kolejny pokarm, ma rozciągany żołądek i odczuwa przepełnienie, a tym samym ociężałość i senność. Jeśli sytuacja często się powtarza może doprowadzić do znacznego powiększenia żołądka, a w przyszłości do otyłości dziecka. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie pór posiłków i unikanie nawet drobnych przekąsek w czasie pomiędzy nimi. Pamiętajmy, że odczuwanie głodu jest odruchem prawidłowym, wręcz pożądanym. Maluch nie da się zagłodzić, nawet jeśli nie zje całego posiłku zasadniczego bo nie ma ochoty, albo może odczuwać mniejszy apetyt, nie jest to niepokojące. Nie ma potrzeby dokarmiać dziecka między posiłkami należy poczekać do pory kolejnego jedzenia, które maluch z pewnością chętnie zje.

Ważne jest, aby dziecko otrzymywało **posiłki zbilansowane**, odpowiednie dla wieku rozwojowego, wtedy swobodnie, posiłek bez potrzeby dojadania poczeka około 3 godzin na następny.

Mówiąc o posiłkach zasadniczych warto też podkreślić ich rolę nie tylko żywieniową, ale także obyczajową. Jeśli dziecko siada do posiłku przy stole, z umyтыми wcześniej rączkami i oczekuje na podanie jedzenia, będzie kształtować w sobie przekonanie, że posiłek jest czymś ważnym, godnym zaznaczenia w ciągu dnia, zauważalnym pośród innych czynności czy zdarzeń. W ten sposób uczymy dziecko prawidłowych nawyków żywieniowych szczególnie ważnych w obecnych czasach, gdzie wiele osób spożywa tzw. „fast food” wprost z ulicznego punktu gastronomicznego.

Uczmy nasze dzieci właściwego odżywiania i prawidłowych nawyków, a plony, również te zdrowotne, zbierzemy już niedługo.

Kinga Biernacka. Dietetyk, coach żywienia, mama.

Zamieszczone teksty stanowią własność intelektualną autorów, tym samym nie mogą być wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.