

Podjadanie u dzieci

Podjadanie. Czym ono jest? Podjadanie to spożywanie dużych lub małych porcji pokarmów między posiłkami w a?ciwymy. S? to najcz??ciej **przek?ski**, które nawet nie s? traktowane jako jedzenie, po prostu s? zjadane bezwiednie lub dla przyjemno?ci.



Ka?de dziecko, które nie jest ju? karmione piersi? i ?ywi si? razem z reszt? rodziny powinno spo?ywa? **pi?? posi?ków w ci?gu dnia**, trzy zasadnicze (?niadanie, obiad, kolacj?) i dwa pomniejsze (drugie ?niadanie i podwieczorek). Taki rozk?ad ?ywienia to dobry pocz?tek do prawid?owych nawyków ?ywieniowych. Zalecenie regularnego spo?ywania pi?ciu posi?ków w ci?gu dnia dostaje ka?da mama na wizycie pediatrycznej.

A jak wygl?da codzienno??? Wsz?dzie widuje si? dzieci w towarzystwie matek, bab? i nia?, które na spacerach, w bawialniach i na placach zabaw dokarmiaj? maluchy. Dzieci, cz?sto zaj?te zabaw? nawet nie zauwa?aj? kiedy do ust wk?ada im si? kawa?ek bu?ki, jab?ka, chrupki czy ciasta. Takie dzia?anie jest szkodliwe w dwójnasób: po pierwsze dziecko mo?e si? zad?awi?. Po drugie dziecko spo?ywa pokarm nawet tego nie rejestruj?c. W ten sposób zaburzany jest czas spoczynku dla uk?adu pokarmowego, a tym samym stale trwa proces trawienia. Zaburzone zostaje te? odczuwanie g?odu, poniewa? dziecko ci?gle lub cz?sto dokarmiane jest syte przez ca?y czas. Kiedy nadchodzi pora w?a?ciwego posi?ku dziecko nie ma potrzeby jedzenia, ale rodzic lub opiekun o odpowiedniej porze i tak je podaj?. Przekonuj? malucha do jedzenia, karmi? w imi? dobra dziecka. Tymczasem dzia?aj? na jego szkod?. Najedzone dziecko, które spo?ywa kolejny pokarm, ma rozci?gany ?o??dek i odczuwa przepe?nienie, a tym samym oci??a?? i senno??. Je?li sytuacja cz?sto si? powtarza mo?e doprowadzi? do znacznego powi?kszenia ?o??dka, a w

przyszłości do potrzeby 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 zagodzić, 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 rękami i oczekuje na podanie jedzenia, będzie kształtował w sobie przekonanie, że posiłek jest czymś ważnym, godnym zaznaczenia w ciągu dnia, zauważalnym spośród 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.