



ZDROWY Przedszkolak

Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

Czy moje dziecko zjadło – niebezpieczna troska

Artykuł kierowany do pedagogów

Autor: Agnieszka Stein, psycholog dziecięcy. Współautorka strony internetowej poświęconej Attachment Parenting www.dzikiedzieci.pl

Na profesjonalistach opiekujących się dziećmi ciąży ogromna odpowiedzialność. Rodzice powierzają im swój największy skarb z nadzieją, że dzięki pobytowi w żłobku lub przedszkolu **będą mogli podjąć pracę zawodową, a dziecko będzie miło spędzać czas w bogatym poznawczo i bezpiecznym emocjonalnie otoczeniu.** Nawiąże pierwsze w życiu przyjaźnie, odniesie wiele sukcesów, wyjdzie z tego doświadczenia dojrzałsze i bardziej samodzielne.

Każda interakcja z dzieckiem jest dla jego rozwoju równie ważna, dziecko w każdej chwili poszerza wiedzę o otaczającym je świecie i o sobie samym. Co powinny jeść dzieci w przedszkolu

Z tego też względu rola każdej osoby stykającej się z dzieckiem może być równie istotna.

Jedzenie w przedszkolu

Dzieci spędzają w miejscach dziennej opieki dużą część swojego dnia, więc ważnym elementem ich funkcjonowania jest między innymi spożywanie posiłków. **Są one traktowane przeważnie jako element zaspokojenia potrzeb fizjologicznych młodego organizmu i nauki pewnych kulturalnych nawyków** – stąd dbałość o to, aby posiłki były zdrowe, urozmaicone, odpowiednio zbilansowane, a także estetycznie podane.

Inne aspekty jedzenia i spożywania posiłków bywają jednak zanedbywane, a w dłuższej perspektywie okazują się niezwykle ważne. Zwłaszcza często zdarza

się tak pod presją rodziców, którzy wielokrotnie **największą wagę przywiązują do tego, czy dziecko w przedszkolu „coś zjadło” i „jak dużo zjadło”,** zapominając o tym, że tak jak każdy człowiek może mieć ono własny gust i upodobania smakowe. Dodatkowo jego apetyt nie jest każdego dnia taki sam i zależy od wielu czynników: samopoczucia, stanu zdrowia, temperatury otoczenia itp.

Rola nauczycielek przedszkola jest niezwykle trudna. Wypośredkowanie między oczekiwaniami rodziców, którzy nie tylko pytają, „czy zjadło”, ale czasem mówią wprost: „moje dziecko musi zjeść cały obiad”, a w dodatku płacą za jedzenie, które podawane jest ich dzieciom, a potrzebami przedszkolaków bywa wyzwaniem.

Psychologiczne aspekty jedzenia

Do kontaktów z rodzicami i dziećmi może się przydać kilka informacji dotyczących psychologicznych aspektów jedzenia, które w naszej kulturze są jeszcze zbyt często pomijane.

- **zdrowe dziecko potrafi samo regulować ilość spożywanych posiłków** i bilansować proporcje składników odżywczych; jedyne, co jest mu do tego potrzebne, to dostęp do zdrowego, urozmaiconego pożywienia
- **każde, nawet bardzo małe dziecko ma określone preferencje smakowe i zapachowe,** ma też określone preferencje sensoryczne związane z konsystencją jedzenia i tym, jak bardzo może być ono wymieszane
- **dzieci intuicyjnie mogą unikać spoży-**

wania tych pokarmów, które im z różnych przyczyn nie służą

- jeżeli dziecko przeżywa stres, źle się czuje, może jeść mniej – jest to naturalna ochrona jego organizmu przed problemami z trawieniem i przyswajaniem pokarmów
- wywieranie jakiegokolwiek presji na dziecku, żeby jadło to, czego nie chce jeść (wszyscy muszą zjeść zupę, zjedz całe mięsko, musisz spróbować), kontynuowało jedzenie, kiedy czuje się już najedzone (nie można zostawiać nic na talerzu, jeszcze jedna kanapka), itp. **jest przemocą**
- przemocą jest skłanianie dzieci do jedzenia poprzez **zawstydzanie** (grzeczne dzieci zjadają wszystko z talerza, jesteś niejadkiem), **straszenie** (będziesz tu siedział, aż zjesz, jak nie zjesz, to ubierzemy cię w pieluszkę i zaprowadzimy do maluchów), **oferowanie nagrody** (tylko dzieci, które zjedzą, będą mogły się z nami bawić, dostaną serduszko, nalepkę, ciastko na deser)
- dzieci, które są namawiane do jedzenia, nie zawsze są w stanie się przeciwstawić autorytetowi dorosłych, zwłaszcza wtedy kiedy mają z domu doświadczenia naruszania ich granic; dlatego **najlepiej zrezygnować z wszelkich form namawiania** typu: jeszcze łyżeczka, ale spróbuj, zobacz, jakie to smaczne
- warto też **unikać wszelkiego pomagania dzieciom przy jedzeniu**, niedopuszczalne jest wpychanie łyżki do buzi, przytrzymywanie przy tym dziecka, dokarmianie dziecka, żeby jadło szybciej i więcej niż może zjeść; dlatego lepiej, kiedy dziecko poradzi sobie z jedzeniem samo, nawet rękami, niż gdy dorosły mu „pomaga”
- odwoływanie się do **argumentów związanych z poczuciem winy i wstydem** typu: pani się tak napracowała, rodzice płacą za twoje jedzonko, mamusia będzie smutna, jaka mała dzidzia, jest dla dzieci niezwykle destrukcyjne; tak samo źle może działać nagradzanie dzieci za zjedzenie posiłku, ponieważ zwykle jest ktoś, kto nagrody nie dostanie
- dziecko, które zjadło wszystko, w niczym nie jest „lepsze” ani „grzeczniejsze” od tego, które nic nie zjadło
- warto z tego względu konsekwentnie **unikać podawania rodzicom informacji o ilości zjedzonego jedzenia przy dziecku**, a zwłaszcza komentarzy typu: dzisiaj Zosia ładnie zjadła, a Tomek był

niegrzeczny, bo zostawił cały talerz

- profesjonaliści pracujący z dziećmi mają pełne prawo **konsekwentnie odmawiać prośbom rodziców o „dopilnowanie”, aby dziecko wszystko zjadło**, tak samo jak odmówiliby uderzenia dziecka albo słownej agresji skierowanej do niego
- jednocześnie ciągłe dopytywanie się rodziców o to, ile dziecko zjadło, może być sygnałem tego, że sami rodzice nie radzą sobie z tym, jak ich dziecko się odżywia, i potrzebują pomocy specjalisty – psychologa – ponieważ w wielu sytuacjach odmawianie posiłków przez dziecko może stać się dla niego polem walki o niezależność i autonomię

Jedzenie jest ważne

Dlaczego tak pozornie błaha rzecz jak jedzenie jest według mnie taka ważna?

Ponieważ **to, co dzieje się w trakcie spożywania posiłków przez dziecko, może stać się bardzo poważnym naruszeniem jego granic**. Dużo poważniejszym niż agresywne słowa czy nawet uderzenie, które działa tylko na powierzchnię ciała.

Skoro standardem przyjętym w naszym państwie jest odejście od kar fizycznych w wychowaniu dzieci, **pożądane jest, aby rodzice i specjaliści nauczyli się szanowania granic dzieci także w aspekcie jedzenia**, ponieważ doświadczenie dziecka, które musi wepchnąć do buzi coś, czego tam nie chce włożyć, a następnie to przełknąć, można porównać w swojej mocy oddziaływania do wykorzystania seksualnego, które również narusza granice ciała.

Presja wywierana na dziecko podczas jedzenia często daje skutek przeciwny do oczekiwanego. Dziecko przestaje odczuwać głód, posiłek przestaje być sposobem na zaspokojenie własnych potrzeb fizjologicznych a staje się środkiem walki o autonomię i źródłem napięcia oraz stresu.

Dodatkowo walka o każdy kęs bardzo negatywnie wpływa na relacje dorosłego z dzieckiem, utrudnia im wzajemną współpracę i przyczynia się do tego, że dziecko zaczyna postrzegać relację z dorosłym nie jako źródło przyjemnych i wzbogacających je doznań, ale jako próbę sił. **Nabiera też przekonania, że nie jest i nie będzie w stanie samodzielnie zadbać o swoje potrzeby i nie może ufać odczuciom**

płynącym z własnego ciała.

Z tego względu w wielu badaniach i praktyce psychologicznej stwierdzano związek między przemocą w służbie jedzenia nie tylko z częstszym występowaniem otyłości, ale także zaburzeń odżywiania, uzależnień od alkoholu i narkotyków oraz z większą podatnością na wykorzystanie seksualne.

Kiedy prowadzę warsztaty z rodzicami dotyczące jedzenia i pytam o ich doświadczenia związane z jedzeniem, które pamiętają z czasów dzieciństwa, prawie każdy ma do opowiedzenia bolesną i trudną dla niego historię. A mimo to, odsetek tak zwanych niejadków, czyli dzieci, które jedzą nie tak, jak życzyliby sobie tego dorośli, jest niepokojąco duży. Przyczynmy się więc choć trochę do przerwania tego błędnego koła.

Co można zrobić, aby dziecko w przedszkolu chętniej jadło, nie szkodząc mu?

- ♦ oddać kontrolę nad ilością spożywanego pokarmu dziecku i dać dzieciom do zrozumienia, że jedzenie służy zaspokajaniu przez nie potrzeb żywieniowych, a nie robieniu przyjemności dorosłym
- ♦ unikać zbyt wielu rozmów z dziećmi na temat zdrowego, właściwego odżywiania, zdrowej diety, otyłości w rozmowach z nimi (rozmowy takie nie pomagają dzieciom w zdrowym odżywianiu, natomiast niepotrzebnie koncentrują ich uwagę na tej sferze życia i stanowią zawaolowaną sugestię, że dziecko nie jest zdolne wybierać tego, co mu służy)
- ♦ zamiast tego podawać dzieciom zdrowe, pożywne, wartościowe i urozmaicone produkty, dając im wybór spośród kilku możliwości
- ♦ podawać proste, nieprzetworzone i niez mieszane jedzenie, z którego dzieci mogą komponować własne zestawy (np. pokrojone warzywa na talerzyku zamiast sałatki lub warzyw na kanapkach, twarożek i szczypiorek osobno, a nie pomieszane)
- ♦ pozwalać dzieciom na udział w przygotowywaniu posiłków, wybieraniu ich, podawaniu do stołu, im większa samodzielność, tym większa chęć do jedzenia

- ♦ umożliwić dzieciom samodzielne nakładanie posiłków na talerze w ilości, jaka im odpowiada, lub nakładanie im porcji, o jakie poprosi dziecko, lepiej kilka razy dokładać, niż dołożyć więcej, niż dziecko zje
- ♦ unikać w przedszkolu posiłków zapychaczy: słodzonych deserków, gęstych soków, kanapek z czekoladą
- ♦ hodować w przedszkolu zioła i kietki na potrzeby grupy
- ♦ spożywać posiłki wspólnie z dziećmi, dbając o miłą atmosferę
- ♦ pozwolić dzieciom na prowadzenie cichych rozmów przy posiłkach i jedzenie we własnym tempie
- ♦ udostępnić dzieciom do przegryzania owoce, orzechy itp.

Ważnym elementem dbania o dobre samopoczucie i odżywianie dzieci w przedszkolu jest też współpraca z rodzicami, a więc zadbanie o to, by rodzice rozumieli i akceptowali sposób odżywiania proponowany dzieciom oraz by nie czuli się zostawieni samym sobie, kiedy obserwują sposób, w jaki żywi się dziecko, jako problemowy.

Warto zwrócić uwagę na możliwe przyczyny zmniejszonego apetytu dziecka, takie jak adaptacja, trudności emocjonalne, choroby, a także zbyt ni nacisk kładziony w domu na zjedanie tego, co rodzice podają.

Kopiowanie i powielanie w jakiegokolwiek formie na użytek inny niż osobisty, jest dozwolone pod warunkiem podania źródła i autorstwa, w formie: Źródło: Zdrowy Przedszkolak - kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu. Autor: Agnieszka Stein. Artykuł należy do zbioru publikacji dostępnych na stronie www.zdrowyprzedszkolak.org