

10 начина да подобрим храненето на детето

Съвети за ефективно хранене от специалистите на Карин дом - Стефка Цветанова (психолог) и Николета Йончева (логопед)

Мили родители,

В тази статия нашият екип споделя десет стратегии, за това как да подобрите храненето на Вашето дете или как да се справите с някои предизвикателства, свързани с него.

Макар тази статия да се публикува в момент на изолация и пандемия, желанието за добро хранене на нашето дете е винаги актуално. Добро хранене означава детето да се чувства добре в процеса на хранене, да възприема достатъчно количество и разнообразие от храни и напитки, да яде когато е гладно и да спре, когато е сито.

Преди обаче да продължим с кратките ефективни стратегии е важно да споменем и някои грешки, които може да допусне всеки родител в желанието си да подкрепи пълноценното хранене на детето си. Пускаме телевизора, даваме в ръцете на детето смартфона, за да го разсеем и слагаме храна в устата му. Това прави задачата ни много по-лесна – нали? Има една малка подробност – понякога не осъзнаваме какво влияние оказва това на пръв поглед работещо решение в дългосрочен план върху психиката на нашите деца. И тук сигурно ще си кажете, какво общо има храненето с психиката на децата? Има и то много. Използването на смартфон макар и само по време на хранене води до тежка зависимост. Някои изследвания доказват, че можем да сравним зависимостта от хероин, кокаин и други опиати с тази от техническите визуални устройства. Детето привиква с този модел на хранене, и в бъдеще това ще е единствения начин то да поеме каквато и да е било храна. Този модел бързо навлиза и в други аспекти от детския живот и става все по-трудно да откъснем детето от устройството. Поне не и без продължителни негативни реакции. В следствие на така нареченото “разсеяно хранене”, детето започва да яде или твърде много или твърде малко, не дъвче добре храната си и оттам би могло да получи гастроинтестинални нарушения. Другият аспектна вредата от този начин на хранене е липсата на комуникация със семейството. Често родителите хранят детето отделно от другите, за да са сигурни, че то се е нахранило и по-този начин превръщат храненето не в удоволствие, а в досадна част от ежедневието за всички.

Ето и стратегиите:

1. **Намалете стреса** – стреса като цяло в живота ни оказва доста негативно влияние, но стреса по време на хранене често е причина за отказ от приемане на храната или процеса на хранене

като цяло. Опитайте да не се фокусирате върху храната, вида и количеството, което приема детето и избягвайте да го коментирате, защото това би довело до фрустрация от двете страни. Нека се храним заедно и храненето да бъде приятно. Направете си списък с храни, които детето харесва, такива които не харесва, какви добавки или сосове му допадат, какъв вкус предпочита – сладък, солен, кисел. Старайте се да има поне две любими на детето храни на масата по време на хранене. Пригответе храната с любов и я сервирайте с усмивка. Ако усетите напрежение поемете дълбоко въздух, издишайте бавно, ако е нужно направете разходка до мивката, сипете си чаша вода и отново седнете.

2. **Изградете рутина** – хранете се по едно и също време. В зависимост от възрастта на детето подсигурете необходимия брой хранения на 2-4 часа. Опитайте да изградите рутина на подготовка за хранене с миене на ръце, сядане, сервиране, хранене, отсервиране, миене на ръце и любима дейност след това. Важно е храненето да бъде заедно, семейно. Детето подражава на възрастните по време на хранене, времето прекарано с цялото семейство е приятно, вижда че и вие ядете същата като него храна и е по-склонно да експериментира с вкусовете, а рутината го прави спокойно, знаейки кое след кое следва и му помага да учи, възприема по-лесно всичко ново.
3. Опитайте да разпознаете **сигналите за глад и ситост** на детето и да се научи да ги разбира и показва. Ето и някои съвети, вие как да разпознаете, когато детето е гладно – отваря уста, подава тялото напред, посяга за лъжицата, дъвче бързо и с охота и се опитва да ускори процеса на хранене като посяга към вилницата/лъжицата или хапва с ръце. Когато не е гладно – дърпа се, върти се настрана, плюе храната, бута я, повдига му се, повръща, плаче, става от стола и др. Важно е да спрете храненето, когато детето е сито, да кажете заедно примерно "край". И аналогично, когато е гладно да кажете "Гладен съм" или "Ам" в зависимост от възрастта и разбирането на детето.
4. Ям го, защото не знам как се казва – често децата отказват да ядат дадена храна, защото са решили, че не я обичат. Например: Не искам да ям тези броколи – те са твърде зелени; Аз лук не ям; Какво е това червеното? Не го искам и т.н. Пробвайте **да не обяснявате на детето**, какво точно съдържа пилешката му супа или приготвената гозба. Ако детето настоява все пак, му кажете какво има и покажете, че вие го ядете. С времето детето, ще опита.
5. **Направете храненето приятно** – когато храненето е приятно, семейството е заедно и детето с охота се включва в храненето, склонно е да опита нови неща. Всяко семейство има свои "ритуали" по време на хранене, така че направете времето Ви заедно интересно и приятно според вашия вкус и разбиране.

6. Помогнете **опознаването на храните** в тяхното развитие и цялост. Добре е да запознаваме децата с това как се посяват, растат и се развиват плодовете и зеленчуците, до момента в който попаднат на нашата трапеза. Ако имате възможност, засаждайте, грижете се и берете плодовете и зеленчуците заедно или просто коментирайте тези в купата за плодове. Когато няма къде това да се случва, то поне пазарувайте и пригответе храната заедно с детето си.
7. **Изграждане на сензорни умения** – важно е да даваме и мотивираме детето да поиграе с храната, да я докосва до устните си, да я помирише, да свикне детето с аромата, вида, консистенцията и в следствие с вкуса на храната.
8. **Избягвайте заместеното хранене** – употребата на плодови сокове, млека за пиене, прясно мляко, кисело мляко и други засищат децата и когато дойде време за хранене, те го отказват, тъй като стомахът им е пълен, получили са необходимата за организма им енергия и мозъкът, казва не съм гладен. Имайте предвид, че този вид заместено хранене, доставя тази енергия, но не набавя достатъчно полезни вещества за детския организъм и често карат децата да не изпитват глад.
9. **Стимулирайте** орално-моторните умения – Тази стратегия е особено важна за безопасното хранене, изграждане на умения и развитието на процеса на приемане на храна, започвайки от кърменето, адаптираното хранене, постепенното приемане на разнообразни и различни по консистенция храни. Обърнете се към специалист логопед или детски гастроентеролог, който може да ви помогне, ако усещате, че детето все още няма добри умения на сукане, смучене, пиене, дъвчене и отхапване. Те ще ви помогнат с правилната оценка, масажи, етапи и т.н. за приемане на храна. Не забравяйте, че позата по време на хранене е първата предпоставка за доброто хранене на детето.
10. **Изграждайте хигиенни навици** – Във времето на пандемия от изключителна важност е хигиената. На първо място поддържайте личната си хигиена и измивайте старателно всички продукти, които предлагате на семейството си. Почиствайте добре всички повърхности на закупените продукти преди да ги сложите в хладилника или кухненския шкаф.

Освен тези стратегии, може да превърнете времето в кухнята в забавно приключение с децата. Идеи за кулинарни задачи, съобразени с метода Монтесори като средство за развитие на фината моторика и въображението, може да откриете в книгата „Семейно готвене по Монтесори. Готвим, забавляваме се, учим“.