

Neofobia żywnościowa – czy jest się czego bać?

Anna Patrzalek

Zasady zdrowego odżywiania przedstawione na talerzu żywnościowym podpowiadają, jak powinna wyglądać zdrowa i zbilansowana dieta dziecka. Teoria jest znana, z praktyką bywa różnie. Maluchy jedzą zdecydowanie za mało warzyw i owoców, kasz oraz innych produktów zbożowych pełnoziarnistych. Z kolei w jadłospisie dzieci pojawia się zbyt dużo cukru, słodkich i słonych przekąsek oraz dań smażonych. Każdy rodzic chce dla dziecka jak najlepiej, a jadłospisy w przedszkolu są coraz bardziej urozmaicone. Jednak jak sobie radzić w przypadku, gdy dziecko odmawia jedzenia wielu produktów?

W rozmowach z rodzicami często pojawia się motyw dziecka, które do drugiego roku życia jadło chętnie, później było już coraz gorzej, a skończyło się na dość wybiórczej diecie.

Taki obrazek jest niejako naturalny. Niemowlęta są bardzo ciekawe świata, wszystkiego muszą dotknąć, oglądając przedmiot z każdej strony, poczuć go, ugryźć. Dzięki temu na etapie rozszerzania diety większość maluchów radzi sobie całkiem dobrze z próbowaniem nowych smaków. W okolicy 1,5 roku – 2 lat często zaczyna się pojawiać

problem i stopniowa eliminacja kolejnych dań. To właśnie moment, w którym zaczyna się **faza neofobii**. W różnym stopniu dotyka ona większości dzieci i charakteryzuje się **niechęcią do próbowania nowych produktów**. Co więcej, nie musi to być całkowicie nowy produkt, ale może chodzić o jedzenie **podane w odmienny sposób**, np. w innej formie lub innym kolorze. Odmowa następuje już na samego widok. Dziecko **wzrokowo odrzuca dany produkt** i odsuwa talerz z grymasem na twarzy, do tego często głośno oświadczając: *Blee, nie zjem tego*.

Faza neofobii jest tłumaczona ewolucyjnie. W wieku około 2 lat dziecko powoli staje się bardziej samodzielne, chodzi, je produkty inne niż mleko mamy. Taka zachowawczość w jedzeniu miałyby pomóc maluchowi się nie otruć, nie zjeść czegoś szkodliwego. Niestety do grona potencjalnie niebezpiecznych pokarmów trafia szeroka gama jadalnych produktów.

Skoro to naturalny etap, a nie zaburzenie, to czy jest coś, co możemy zrobić, aby łagodniej przetrwać tę fazę? Czy jednak lepiej cierpliwie czekać, aż maluch sam z tego wyrośnie? Okazuje się, że my, dorośli, mamy ogromny wpływ na przebieg i czas trwania neofobii u dzieci. Możemy je wspomóc, ale łatwo też zaszkodzić, dlatego warto wiedzieć, jak mądrze wspierać nasze pociechy.

Nie etykietuj dziecka

Unikaj nazywania dziecka niejadkiem. Jeśli przypomniemy maluchowi łatkę, może on uwierzyć, że naprawdę taki jest. A to z kolei nasila niepożądane zachowanie przy stole – *Jestem niejadkiem, więc mama poda mi to, co najbardziej lubię, żebym tylko zjadł*. I tu zaczynają się zachowania, w których nie ma miejsca na otwartość. Czasem sami ograniczamy dietę dziecka do jego ulubionych produktów, żeby nie miało możliwości odmówić. Tymczasem powinniśmy sobie przypomnieć złotą zasadę w żywieniu dzieci: **Dorośli decyduje, co i kiedy podaje dziecku, dziecko decyduje, co i ile zje**. Często (w dobrej wierze) rodzic przekazuje



nauczycielom informację, że jego dziecko jest niejadkiem, z prośbą, żeby nie zmuszać go do jedzenia, bo i tak nie zje. **Jeśli twoje dziecko ma bardzo duże problemy z jedzeniem, możesz (a nawet powinnaś/powinieneś) porozmawiać o tym z nauczycielem. Ważne jednak, by nie robić tego w obecności dziecka.** Przedstaw, jakie niepokojące zachowania występują w domu. Możesz też poprosić o dyskretną informację, czy i co dziecko zjadło w przedszkolu w danym dniu, ale nie nazywaj go niejadkiem. Przedszkolak wycofa się z próbowania, bo jako niejadek ma prawo nie podejmować wyzwania. A próbowanie nowości wymaga przełamania się i odwagi.

Współpracuj, ale nie dopasowuj się

Dziecko w wieku 2–6 lat często jako pierwszorządne jedzenie wybierze „beżowe” – białą bułkę, makaron (najlepiej bez sosu) lub parówkę, czyli produkty znane i sprawdzone. Kiedy zatem przedszkolak zaczyna ściągać wszystko z kanapki, a polany sosem makaron odsuwa i prosi o „suchy”..., w rodzicu naturalnie rośnie frustracja. Początkowo staramy się wciąż podawać w miarę urozmaicone jedzenie, ale dość szybko uchodzi z nas powietrze. Po co się bawić w mycie, obieranie, krojenie warzyw, jeśli dziecko i tak ich nie ruszy? Po co wymyślać ładnie wyglądające, apetyczne dania, jeśli ono i tak odsunie talerz? Często w takim momencie zaczyna się „współpraca” z dzieckiem i na talerzu ląduje bułka z parówką. Jednak tak pojęta współpraca jest zgubna – **jeśli ograniczamy ekspozycję na produkty, nie dajemy dziecku szansy na oswojenie się z nimi.**

„Nie zjem – nie lubię” – to zasada, którą kierują się dzieci. Oczywiście jest, że aby coś polubić, trzeba tego spróbować, ale żeby spróbować, należy najpierw to poznać, oswoić, zaprzyjaźnić się. A jak można to zrobić? Najprościej przy okazji codziennych obowiązków, np. **wspólnych**

zakupów, podczas których dziecko wybierze najbardziej czerwoną paprykę lub najładniejszą cukinię. Kolejny sposób to **wspólne gotowanie czy przygotowywanie posiłków** takich jak kanapki. Maluchy bardzo lubią włączać się w tego typu aktywności, a komponowanie finezyjnych kanapek to dodatkowa frajda. Warto zapewnić różnorodność dodatków, które mogą się znaleźć na kromce chleba. Dodatkowo warto pokazać, że można sobie posmarować np. tylko kawałek kanapki. Duża ilość nowego produktu może przestraszyć. Mała porcja jest zwykle bezpieczniejsza i mamy większą szansę, że nie zostanie odrzucona na dzień dobry. I to jest ta właściwa współpraca – nie zakładamy z góry, że skoro dziecko nie zje danego produktu, to go nie podajemy. Nowość, którą serwujemy, może być w towarzystwie lubianych produktów. Umożliwiamy wtedy sięgnięcie nawet po niewielką ilość, a to już bardzo dużo.

Znajdź czas na wspólne posiłki

Coraz mniej rodzin je wspólnie posiłki. Oczywiście dziecko spędza dużo czasu w przedszkolu, rodzice pracują, ale może przy kolacji uda się spędzić chwilę razem? Kiedy jemy przy wspólnym stole, mamy szansę na ekspozycję wielu produktów. Nawet jeśli dziecko nie sięga po wszystko, co przygotowaliśmy, to widzi, jak my jemy. **Oswaja się z zapachami, wyglądem i kolorami na talerzu.**

Spójrz oczami dziecka

Wiele razy usłyszysz, że coś się dziecku ewidentnie nie podoba. Maluch odrzuca produkt, nawet go nie próbując. Dzieje się tak dlatego, że smak potrawy poznaje dopiero na końcu, a wcześniej uruchamiane są inne zmysły, to jest węch, wzrok, dotyk. Najpierw dziecko musi

zaakceptować zapach, bo ten często dociera jako pierwszy – czasem, zanim jeszcze usiądziemy do stołu. Drugi w kolejności jest wygląd. Tutaj też nierzadko pojawia się bariera, bo **nasze poczucie estetyki może znacznie odbiegać od dziecięcego**. To, co dla dorosłego może być apetycznym, kolorowym daniem, dla przedszkolaka będzie nieakceptowalne, np. buraczki, które nie mogą dotykać czegokolwiek, bo brudzą wszystko dookoła. Czasami warto przyjąć dziecięcy punkt widzenia, aby zrozumieć, z czego wynika jego niechęć i odmowa jedzenia.

Pozwól poznać skład

Pasty to dla dzieci często wielka niewiadoma. Pokrojone, pomieszane, mokre – obrzydliwe. Pozwól więc poznać, z czego serwowane danie jest zrobione, nazwij składniki. To znacznie ułatwia podjęcie próby. Możesz też o tym opowiedzieć lub przygotować pastę wspólnie z dzieckiem. Zdarzyło mi się, że w przedszkolu do serwowanej pasty był dołączony przepis obrazkowy. Nawet nam, dorosłym, przy okazji np. szwedzkiego stołu łatwiej sięgnąć po to, co znamy, lub gdy wiemy, czego możemy się spodziewać. Dziecku, które się boi, kiedy nie wie, z czego coś jest zrobione, takie bliższe poznanie znacznie ułatwi akceptację. Również możliwość samodzielnego nałożenia jedynie odrobiny pozwoli wielu maluchom podjąć próbę.

Zaproponuj alternatywę

Zdarza się, że maluch ma problem z brudzeniem i z jedzeniem, które brudzi. Nawet obrany banan może być trudnym doświadczeniem, bo (znów spójrzmy oczami dziecka) jest obślizgły, klejący, a w dodatku ciemniejszy. Kiedy zrozumiemy powód odrzucenia danego produktu, łatwiej nam będzie odpowiednio podejść do tematu. Zamiast krytykować, że dziecko „znowu wymyśla i nawet banana nie umie normalnie zjeść”, możemy podać serwetkę do wytarcia ręki albo pokroić owoc na kawałki, które będzie można zjeść widelczykiem. Czasem taki drobiazg wystarczy, żeby ośmielić malucha. I to jest również ta pozytywna współpraca, o której pisałam wcześniej.

Stwarzaj okazje do przemykania zdrowych produktów, ale nie oszukuj

Jedną z rad, z jaką często można się spotkać, jest przemykanie zdrowego produktu w lubianym posiłku, w myśl zasady: „Może się nie zorientuje i zje coś zdrowego...”. A jeśli się zorientuje i podważy nasze zaufanie? Relacja oparta na zaufaniu zawsze pozwala na większą otwartość przy stole. Świetnym pomysłem jest dodanie warzyw do sosów lub mięs (np. cukinii do sosu pomidorowego czy kotleczków mielonych), ale nie musi to być ukryte i owiane tajemnicą. To właśnie okazja do stworzenia czegoś razem. Dziecko może umyć cukinię i zetrzeć ją na tarce, poznając przy okazji jej zapach oraz odkrywając, że w środku jest

soczysta i ma jasny kolor. Maluchy za mało doświadczają jedzenia, dlatego w okresie neofobii strach przed nim jest bardziej nasilony. Poznawanie zawsze sprzyja otwartości.

Zadbaj o pozytywne komunikaty

„Spróbuj” – to słowo, które pierwsze ciśnie się na usta, kiedy siedzimy przy stole i widzimy niepewność u dziecka. – *Tylko spróbuj, to nie boli* – oczywiście chcemy dobrze, dlatego zachęcamy do próbowania. Kluczowe jest jednak to, aby używać odpowiednich słów. Takich, które nie spowodują stresu, wycofania i uruchomią reakcję obronną: „Uciekaj albo krzycz”. Chcemy przecież uruchomić ośrodek zabawy i pobudzić wyobraźnię. Można to zrobić poprzez komunikaty typu: *Sprawdźmy, czy coś chrupie... Co chrupie głośniej? Czy potrafisz wyczuć tutaj pomidora? Masz zielony groszek w swojej zupie czy ci się nie trafił? Jaki kształt ma makaron? Co ci przypomina?* Starajmy się wskazywać te cechy żywności, które dziecko może zauważyć – zapach, kolor, kształt, konsystencja, oraz to, co może poczuć, dotykając (suche, mokre, klejące, śliskie itd.). Dopiero na końcu dochodzi zmysł smaku.

A w przedszkolu?

Z jednej strony w placówce dziecko ma na bieżąco ekspozycję różnych dań i są one serwowane o konkretnych godzinach, co jest przewidywalne i dzięki temu bezpieczne. Z drugiej strony, jeśli jeden przedszkolak powie głośno „blee”, to cały stół, a nawet grupa powtarza to samo i odsuwa talerz. I tu zaczynają się schody. Zamiast krytykować, spróbujmy zainteresować czymś maluchy, np. *A jak myślicie, co jest w tej paście? Ja widzę coś białego, co to może być? Jajko? O, ja lubię jajko! Wygląda na to, że jest z czymś zmieszane, bo samo byłoby suche. Hmm, chyba czuję jogurt?* Taka postawa dorosłego wyzwała inne reakcje i pozwala przysunąć talerzyk, zobaczyć, powąchać, oswoić się i może wtedy nawet skosztować. Smak danej potrawy też możemy przybliżyć, opisując go w przystępny dla przedszkolaków sposób. To tak jak chwalenie dziecka za obrazek. Możemy powiedzieć: *śliczne*, ledwie rzucając okiem na rysunek, a możemy też skomentować: *Użyłaś tylu pięknych kolorów, że od razu na mojej twarzy pojawia się uśmiech. Ten rysunek jest bardzo wesoły. To żółte słońce tak mocno świeci...* Podobnie jest ze smakiem – zamiast powiedzieć: *dobrze*, można opisać: *Jest lekko słone, czuję tu jajko* itd.

Neofobia a większa wybiórczość

Neofobia jest naturalną fazą, podczas której dzieci w wieku 2–6 lat ograniczają swoje menu do znanych i lubianych produktów. Należy eksponować jedzenie, nie unikać i nie wycofywać wszystkiego, co nie spodobało się dziecku za pierwszym razem, czy też nagle przestało mu smakować. Warto natomiast zrozumieć, co nim kieruje, skąd takie wycofanie i tym samym nie wywoływać presji. Ona

Szkolenie otwarte

YOGA DANCE KIDS

Kraków, 16 listopada 2024 r.



Odkryj nową jakość zajęć dla najmłodszych dzięki szkoleniu Yoga Dance Kids! To innowacyjne warsztaty dla nauczycieli przedszkola, które łączą magię jogi i radość tańca. Podczas szkolenia zdobędziesz umiejętności nie tylko prowadzenia zajęć, ale także tworzenia wyjątkowych choreografii, które rozwijają kreatywność, koordynację i koncentrację dzieci. Wprowadź do swojej pracy nowoczesne metody, które zachwycą maluchy i zaangażują je w harmonijną zabawę, pełną ruchu i relaksu. Z Yoga Dance Kids staniesz się nauczycielem, którego zajęcia dzieci uwielbiają!

Edukatorzy: Agnieszka Lasota, Mariusz Mierzwa



blżej
przedszkola

www.blziejprzedszkola.pl/szkolenia

zawsze powoduje stres, a ten z kolei uruchamia naturalny mechanizm ucieczki – odchodzę od stołu lub jak najdalej odsuwam talerz.

Są jednak takie sygnały, które mogą wskazywać na większy problem niż naturalna faza w nauce jedzenia. Należą do nich: • problem z rośnięciem; • anemia; • odruch wymiotny na widok wielu produktów; • całkowite wycofanie większości produktów, utrzymujące się przez dłuższy czas; • niechęć przed dotykaniem różnych rzeczy, chowanie rąk za siebie; • problemy z jedzeniem poza domem, stres w sytuacjach wizyty u rodziny lub znajomych.

Jeśli coś cię niepokoi, skonsultuj się z pediatrą, który sprawdzi, czy przyrost wzrostu i wagi u dziecka jest odpowiedni. Zbadaj morfologię, żeby upewnić się, że mniejszy apetyt nie jest spowodowany anemią. Skonsultuj się z dietetykiem, czy produkty, które je twoje dziecko, mogą mu dostarczyć odpowiednich wartości odżywczych. Specjalista poradzi również, jak wprowadzić nowości i od czego zacząć. ■



Plakat na tablicę dla rodziców dołączony do bieżącego numeru miesięcznika



Anna Patrzalek – dietetyczka dziecięca. Absolwentka kierunku żywienie człowieka na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie, wielu szkoleń z zakresu żywienia małych dzieci, terapii karmienia. W codziennej działalności pomaga rodzicom dzieci zmagającym się z problemami z karmieniem czy otyłością. Opracowuje jadłospisy dla przedszkoli oraz diety dla alergików. Szkoli nauczycieli przedszkoli, intententów i rodziców, żeby współpracując, kształtowali lepsze nawyki żywieniowe u dzieci. Z pasją prowadzi warsztaty kulinarno-sensoryczne w przedszkolach, by ośwoić dzieci z nieznanymi produktami i pozwolić im je polubić.