

pravil, s katerimi se lažje znajdejo ob nepregledni poplavi različnih priporočil.

- Otrok naj bi dobil zadostno količino tekočine, najbolje vodo.
- Ponudba naj vsebuje veliko živil rastlinskega izvora, kot so zelenjava, sadje in žitni izdelki.
- Ponudba naj vsebuje zmerno količino živil živalskega izvora, bogatih z beljakovinami, kot so meso, jajca, ribe, mleko in drugi mlečni izdelki.
- Količina živil z maščobami in sladkorji naj bo majhna.

Otrok naj bo telesno dejaven, kajti premalo gibanja je vedno nezdravo, in sicer ne glede na to, kaj otrok je. Pri zdravem življenjskem slogu je gibanje na prvem mestu, kajti otrok ne bo čil in zdrav samo od pravilne prehrane. Če se premalo giblje, skoraj ne porablja kalorij in se v njegovem telesu hitro kopiči maščoba. Otroke od gibanja odvrtaajo predvsem televizija, računalnik in igralne konzole. Njihovo uporabo je potrebno omejiti.

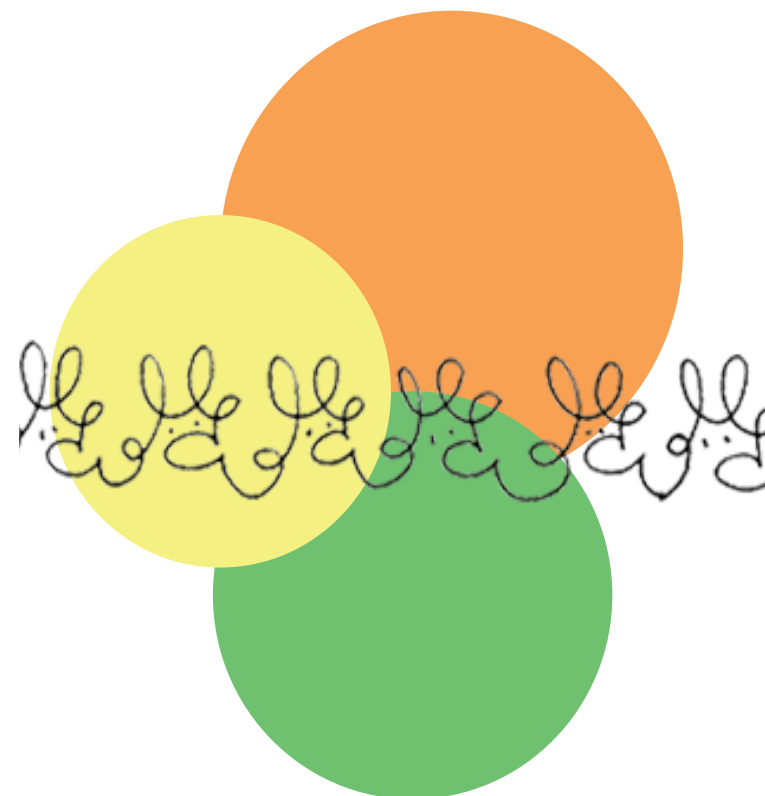
Tako bo otrok dejaven sam od sebe in se bo v svoji koži dobro počutil.

Povzeto po:
Kast-Zahn, A, Morgenroth, H. (2012). Vsak otrok se lahko nauči jesti. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Pripravila Branka Jerič, vzgojiteljica predšolskih otrok
Oblikovala Sarah Osterc



VSAK OTROK SE LAHKO NAUČI JESTI



Starše pogosto skrbi, da se otrok ne prehranjuje pravilno (da poje premalo, preveč ali pa je prehrana preveč enolična) in jedilna miza se pogosto sprevrže v bojno polje.

Majhen otrok ima bolj ali manj popoln notranji sistem uravnavanja količine zaužite hrane, če ponudba ne vključuje preveč maščobe in sladkorja. Starši v ta občutek zaupajo, dokler je otrok še majhen, kasneje pa to zaupanje pogosto izgine. Otrok notranji glas presliši, če mu starš dopoveduje: »Temu nisi kos, zato moram jaz določiti, koliko hrane je ravno prav zate.« To je pogosto huda napaka, ki pa se ji je možno izogniti ob upoštevanju temeljnega pravila prehranjevanja.

Temeljno pravilo:

- Starš odloča, kdaj in kaj bo na mizi.
- Otrok odloča, ali bo jedel in koliko.

Pravilo je zelo preprosto, vendar ga vedno in povsod ni lahko upoštevati. Skušnjava, da bi "goljufali" je velika tako za starše kot otroke. Starši se pogosto preveč trudijo, ko vplivajo na to, kaj in koliko si bo otrok iz-

bral od ponujenega. Rezultat pa je vedno napetost med obroki. Tudi otroci pogosto kršijo pravila. V tem primeru se starši trudijo premalo in otroku prepustijo, kaj bo na mizi, kaj bo jedel in sam določa pravila vedenja za mizo oziroma ali bodo ta sploh veljala. Tudi v teh primerih je med obroki "cirkus".

Za mizo vedno sedijo tudi lastne izkušnje staršev. Spomini iz otroštva, povezani s hrano, igrajo pomembno vlogo pri tem, kako starši gledajo na prehranjevanje lastnih otrok. Pritisk, prisila in siljenje povzročajo stres in iz tega se ne more izcimiti nič dobrega. Prijetno in sproščeno vzdušje za mizo, dober zgled, pestra in raznolika ponudba hrane pa so tako rekoč jamstvo za uspeh. Otroku dolgoročno vcepijo veselje in radovednost za vse dobrote sveta, čeprav je včasih potrebno veliko strpnosti ali tudi večletne potrpežljivosti. Starše pogosto vznemirja tudi, če otrok noče poizkusiti nič novega, vendar je povsem običajno, da otrok neznano večkrat odkloni. Starši naj jedo z užitkom in otrokom ponudijo kaj novega.

Otroci se od rojstva naprej razlikujejo po količini zaužite hrane in se med obroki ravnaajo po svojih energetskih potrebah. Če je otrok zdrav, živahen, se lepo razvija in stalno pridobiva težo, se zelo verjetno prehranjuje primerno. Vsekakor pa potrebuje zaupanje staršev, da lahko prisluhne notranjemu glasu.

Poleg zaupanja pa otrok potrebuje tudi meje za manj stresa med obroki.

- Otrok naj med vsakim obrokom sedi za mizo. To velja tudi za prigrizke in malico.
- Trije glavni obroki naj bodo vedno ob istem času.
- Otrok naj za mizo sedi, dokler ne konča z obrokom.
- Televizor in radio naj bosta med obroki ugasnjena. Tudi slikanice in igrače ne spadajo za mizo.

Staršem ni potrebno biti strokovnjak za prehrano. Dovolj je poznavanje nekaterih temeljnih