

SPODBUDITI OTROKA, DA BO JEDEL DOBRO HRANO

1. Kako motivirati izbirčnega otroka, ki odklanja določeno hrano, in ga ponovno spodbuditi, da bo jedel dobro hrano? Dejstvo je, da predstavlja obdobje, ko otroci odklanjajo hrano, izčrpanost tudi za starše. Skrbi jih, da otrok zaužije premalo hranilnih snovi, zato želijo vplivati nanj, da dobi dovolj vitaminov in mineralov za normalen, zdrav razvoj.
2. Otrok je izbirčen, kadar vedno znova prosi za enako hrano, noče pojesti tistega, kar je za posamezni obrok, določene hrane se niti ne dotakne.
3. Dojenčki pogosto pojedjo vse, kar jim starši ponudijo. Malo je takšnih, ki imajo težave s hranjenjem že pred prvim letom starosti. Mama leto in pol starega otroka deli svojo izkušnjo, kako sin zavrača sadje. Skrbi jo, vendar se zaveda, da bo ta faza kot del otrokovega razvoja (odraščanja) kmalu minila. Starši lahko malčkom v tem obdobju ogromno pomagajo.
4. Starši so tisti, ki povedo, kaj bodo skuhalo in kdaj bodo jedli, otrok pa se odloči, koliko bo pojedel. Če hrano odkloni, se staršem ni potrebno razburjati. Pripravili so zdrav obrok. Otrok je vedel, kaj bo za večerjo. Naj ne pripravljajo novega obroka. Če bo lačen, bo jedel. Nikoli pa otroku hrane ne vsiljujmo.
5. Otroci se počutijo pomembni, če se lahko vključijo v dejavnosti, npr. v trgovini pomagajo pri izbiri sadja in zelenjave, v kuhinji pa so v »pomoč« pri pripravi solate, pice, juhe, torte. Z otrokovo aktivnostjo se poveča tudi zanimanje za hrano. Otrokom vedno ponudimo manjše porcije, ker jim preobloženi krožniki predstavljajo breme. Če bo otrok lačen, bo že dobil hrano. Prav tako morajo biti starši pozorni na vnos tekočine pri otroku; naj pije vodo in se izogiba