

Moje batole odmítá ovoce

Proč moje dítě nechce jíst ovoce?



Nejste v tom sami...

Je celkem běžné, že batolata začínají být kolem druhého roku věku vybíravá. Různé problémy s jídlem se pak mohou objevovat až do čtyř let. Některé děti nechtějí zkoušet nové potraviny (tento odpor se nazývá neofobie a předpokládáme, že se vyvinul jako instinkt, jenž má chránit batolata před konzumací nebezpečných věcí), jiné děti v tomto věku začínají odmítat jídla, která dříve jedly, nebo která dokonce měly rády (vybíravost v jídle), další děti dělají obojí! Více informací o tomto jevu se dočtete v letáku nazvaném „Moje batole je v jídle vybíravé“. Ať už je důvod tohoto chování jakýkoliv, u těchto batolat se velice často setkáváme s tím, že jedí jen velice malá množství několika málo druhů ovoce, pokud vůbec.

Proč potřebujeme ovoce?

Je známo, že strava bohatá na ovoce a zeleninu nás pomáhá chránit před nemocemi. Ovoce je plné živin, jako jsou vitaminy, minerální látky, vláknina a další látky důležité pro naše zdraví. Ale nedá se říci, že by některý druh ovoce byl lepší než jiný, základem je rozmanitost a pestrost.

Právě proto je tak důležité, abyste svému dítěti pomohli oblíbit si více různých druhů ovoce (a také zeleniny! – viz leták „Moje batole odmítá zeleninu“).

A kolik? Ovoce a zeleninu bychom měli podávat ke každému jídlu. Vaším cílem je, aby dítě každý den snědlo čtyři až pět malých porcí ovoce a zeleniny. Více informací naleznete v příručkách „Jak stravovat moje batole“ a „Plánování jídelníčku“. Pamatujte, že bude trvat nějaký čas, než se vám to podaří. Pracujte na tom postupně, po malých krůčcích.

Co je tedy na ovoci špatného?

Nic, jde jen o to, že některým batolatům trvá déle, než si některé potraviny oblíbí. Batolata se učí tím, že napodobují ostatní, zejména vás. Pokud vám ovoce chutná a jíte různé druhy, je pravděpodobnější, že je vaše dítě bude jíst také. Pokud u vás však ovoce není součástí rodinného jídelníčku nebo pokud nejíte společně se svým dítětem, pak vás dítě neuvidí a nebude se moci naučit, že ovoce není nebezpečné a že je chutné.

Při jídle používáme nejen chuť, ale i ostatní smysly, jako třeba zrak, čich nebo hmat. Některé děti mohou být citlivější na sebemenší změny vůně nebo chuti a mohou odmítat pokrmy připravené jiným způsobem, i když dříve jim tyto pokrmy třeba chutnaly. Zamyslete se nad tím při přípravě ovoce, které chcete, aby vaše dítě ochutnalo.

Co funguje nejlépe a proč?

Zkoušejte...	Proč to funguje
✓ Zařazovat ovoce do jídelníčku celé rodiny každý den	Děti se učí příkladem. Když vás uvidí, jak jíte ovoce, naučí se, že je bezpečné a chutné a bude je jíst také.
✓ Podávat různé druhy ovoce včetně nových druhů, které chcete, aby vaše dítě ochutnalo	Když má dítě na výběr z většího množství různých druhů ovoce, motivuje ho to, aby vyzkoušelo nějaké nové. Nenabízejte pouze ovoce, o němž víte, že je sní. Omezíte-li nabídku, může se jeho odpor ještě zhoršit. Nabízejte mu naopak více druhů, aby si mělo z čeho vybrat.
✓ Vybízet vaše dítě bez nátlaku, aby ochutnalo malý kousek nového druhu ovoce	Když budete dítě nutit, může to být kontraproduktivní. Důležitější je, abyste své dítě vybízeli k prozkoumávání a ochutnávání nového druhu ovoce, spíše než aby snědlo celou porci. Až bude dítě samo připraveno, bude jíst větší porce.
✓ Odnést talíř bez jakýchkoliv komentářů, pokud ovoce odmítne, a vyzkoušet to jiný den znovu	Základem je opakovaná nabídka nových druhů ovoce. Pokuste se nepodléhat zklamání, pokud dítě nové ovoce neochutná hned napoprve. Nabídněte mu je jindy, někdy to vyžaduje 10 nebo i více pokusů! Ale stojí to za to.



Praktické tipy, jak dosáhnout úspěchu s ovocem



Jezte ovoce společně se svým dítětem a povídejte si o tom, co vám chutná.

Vybírejte sladké a zralé ovoce, zejména pokud dítěti podáváte bobulovité ovoce nebo citrusy.



Zmrazte maliny jednotlivě a uložte je do sáčku. Rozmrznou pak během několika minut.



Při nakupování nechte dítě, ať si vybere, které ovoce by chtělo ochutnat.

Zkoušejte dělat otisky zubů do kousků jablka, abyste dítě motivovali k ochutnání, aniž byste na něj vyvíjeli nátlak.



Vypravte se na ostružiny nebo navštivte některou farmu se samosběrem ovoce a zahrajte si hru jedna do mističky, jedna pro mě.

Vypěstujte si jahody v květináči.



Upečte ze starších banánů bábovku nebo muffiny. Jablka nebo hrušky poduste a zmrazte.

Zbylé švestky upečte a zmrazte.



Poduste meruňky, broskve, papáju nebo mango, nahrubo je rozmačkejte a zmrazte. Sušené meruňky, fiky nebo datle podávejte ke svačině, nebo je namočte a zamíchejte do kaše či pudinku.

