

Moje batole odmítá mléko

Proč moje dítě nechce pít mléko?



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 mléčných výrobků nebo nepijí mléko vůbec.

Proč potřebujeme mléko?

Mléko a mléčné výrobky (jogurty, tvaroh, sýry) obsahují vápník a bílkoviny a také některé vitaminy a minerální látky. Vaše dítě potřebuje vápník k zdravému vývoji kostí a zubů. Je důležité nabízet dítěti mléko a mléčné výrobky jako součást zdravého a vyváženého jídelníčku, neboť potřeba vápníku se bude s přibývajícím věkem dítěte zvyšovat.

A kolik? Vaším cílem je, aby dítě konzumovalo 3 mléčné výrobky denně, buď v podobě nápoje, nebo jídla. Více informací naleznete v příručkách „Jak stravovat moje batole“ a „Plánování jídelníčku“.

Co je tedy na mléku špatného?

Nic, jde jen o to, že některým batolatům trvá déle, než si některé potraviny oblíbí. Některé děti v určitém věku odmítají potraviny nebo nápoje, které měly dříve rády. Batolata se učí tím, že napodobují ostatní, zejména vás. Pokud vám mléko chutná, je pravděpodobnější, že jej vaše dítě bude pít také. Pokud u vás však mléko a mléčné výrobky nejsou součástí rodinného jídelníčku nebo pokud nejíte společně se svým dítětem, pak vás dítě neuvidí a nebude se moci naučit, že mléko 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, chuti nebo teploty a mohou odmítat pokrmy nebo nápoje připravené jiným způsobem, i když dříve jim třeba chutnaly. Tato situace může nastat zvláště ve fázi, kdy vaše dítě přechází z mateřského nebo kojeneckého mléka na kravské nebo pokračovací batolecí mléko.

Co funguje nejlépe a proč?

Zkoušejte...	Proč to funguje
✓ Zařazovat mléko do jídelníčku celé rodiny každý den	Děti se učí příkladem. Když uvidí vás nebo své sourozence pít mléko, jíst mléko s cereáliemi ke snídani, anebo používat mléko při vaření, naučí se, že tato potravina se jí (resp. pije) a vaše dítě bude pít mléko.
✓ Podávat mléko v různých podobách, jinak než pouze jako nápoj v hrnečku.	Podávejte mléko se snídaňovými cereáliemi, v podobě mléčného pudinku, jogurtu nebo jako součást smetanových nebo sýrových omáček na těstoviny. Díky tomu bude vaše dítě konzumovat nejen mléko, ale i různé další potraviny.
✓ Odnést hrneček bez jakýchkoliv komentářů, když dítě odmítne mléko ochutnat, a vyzkoušet to jiný den znovu	Základem pro to, aby dítě začalo akceptovat určitou potravinu, je její opakovaná nabídka. Pokuste se nepodléhat zklamání, pokud dítě mléko nevypije hned napoprvé nebo pokud ho náhle přestane pít. Nabídněte mu je jindy, někdy to vyžaduje více pokusů, ale stojí to za to.
✓ Zařazovat do jídelníčku vašeho dítěte i mléčné výrobky, které mu poskytnou potřebné živiny	Používejte sýry nebo jogurty. Podávejte jogurt s ovocem na snídaňové cereálie nebo jej zmrazte a nabídněte jej dítěti jako alternativu zmrzliny. Sýr se dá použít ke svačině se slanými sušenkami, můžete jím posypat některá jídla, jako např. těstoviny, nebo můžete společně se svým dítětem připravit pizzu a posypat ji strouhaným sýrem.
✓ Nenabízet jako alternativu mléka slazené nápoje, jako např. ovocné šťávy nebo džusy	Nejvhodnějšími nápoji pro vaše dítě jsou mléko nebo voda. Slazené nápoje způsobují vznik zubního kazu a při pravidelné konzumaci jsou zdrojem energie navíc, která omezuje u vašeho dítěte chuť k jídlu a snižuje konzumované množství dalších potravin.

Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit tu nejkvalitnější možnou výživu pro vaše děti.



Praktické tipy, jak dosáhnout úspěchu s mlékem



Pijte mléko společně se svým dítětem a povídejte si o dalších věcech, které byste si mohli společně z mléka vyrobit.



Mluvte o mléce pozitivně.



Namísto pití studeného mléka přímo z lednice ho zkuste trochu ohřát.



Při nakupování dovoďte dítěti, aby si samo vybralo nový hrneček na mléko například s obrázkem oblíbené pohádkové postavičky.



Hrajte si s mlékem jindy než při jídle, nalijte ho do misky a nechte dítě, aby v něm brčkem vyfukovalo bubliny nebo tvořilo různé tvary.



Vyzkoušejte jiné druhy mléka např. pokračovací batolecí mléko, když vaše dítě odmítá kravské mléko, nebo naopak.



Nechte dítě, ať si vybere své oblíbené ovoce, a společně je rozmixujte v mléce a vyrobte si mléčný koktejl.

Vyrobte si společně mléčný pudink nebo vaječný krém.



Nalijte trochu mléka do malého džbánku, postavte ho na stůl a nechte dítě, ať si samo nalévá mléko do misky s cereáliemi nebo, ať si dolévá do hrnečku stejně jako vy.

