

Moje batola je príliš málo

Koľkokrát nás prekvapí, ako sa naše batola dokáže jeden deň doslova „napchať“ a inokedy ako by „išlo na prázdnu nádrž“, hoci my už sa nemôžeme dočkať ďalšieho jedla. Raz by deti mohli jesť nonstop, a inokedy o jedlo nemajú vôbec záujem. Ako spoznáte, kedy je namieste začať si robiť starosti?

Myslím, že moje batola je príliš málo. Mám si kvôli tomu robiť starosti?

Chuť do jedla je ovplyvnená individuálnou potrebou energetického príjmu a potrebami rastu. Deti sú schopné regulovať si svoj energetický príjem, pokiaľ im umožníme jesť také množstvo potravín, aké si zvolia. Neprepadajte panike, ak sa vám zdá, že niektoré dni alebo určité obdobie jedia len veľmi málo. Môže to odrážať ich potreby rastu alebo stupeň aktivity. Inokedy naopak môžu jesť veľa, takže celkovo sa množstvo konzumovanej potravy vyrovná. Avšak len vtedy, ak svoje batola necháte, aby si samo určilo, koľko toho zje. Vašou zodpovednosťou je to, čo, kedy a kde bude dieťa jesť. **Ak však vaše batola úplne odmieta jedlo alebo, ak si vyberá len veľmi obmedzené spektrum potravín, potom je namieste požiadať o radu vášho pediatra.**

Môže sa niečo stať, keď moje batola je príliš málo?

Keď v strave a nápojoch neprijímame dostatok kalórií a živín, môže sa u nás objaviť podvýživa. Takáto situácia môže nastať kvôli chorobe alebo v dôsledku mimoriadnej vyberavosti v jedle. Podvýživa ovplyvňuje nielen rast a celkový vývoj dieťaťa, ale zároveň sa jej následky môžu prejavovať aj v neskoršom veku. Začnite teda konať hneď, aby ste umožnili svojmu batolatú správne vyrásť a vytvoriť si vhodné stravovacie návyky do budúcnosti.

Čo s tým môžem robiť?

Prvým krokom je zistenie, či vaše batola prospieva podľa očakávania a či je pre neho jeho hmotnosť normálna. Dohodnite si návštevu u vášho pediatra. Skontroluje rast vášho dieťaťa a zistí, či je všetko v poriadku, alebo či je potrebné prijať ďalšie opatrenia. Ak dospeje k záveru, že vaše dieťa má problémy s rastom a vývojom, pomôže vám odhaliť príčinu týchto problémov.

Ak súvisia tieto problémy s tým, že dieťa je príliš málo, pretože je vyberavé, poradí vám, čo s tým. Vyberavosť môže z každého jedla urobiť stresujúcu a náročnú situáciu. Chuť do jedla sa u batoliat mení od jedného jedla k druhému, zo dňa na deň, z týždňa na týždeň, v závislosti od ich stupňa aktivity a od momentálnych potrieb rastu. Je dôležité deti nenútiť, aby jedli viac, než samé chcú. Tak by mohli stratiť schopnosť sledovať vlastné pocity nasýtenosti, ktoré im pomáhajú spoznať, kedy majú dosť. Pre začiatok vyskúšajte niektoré z tipov uvedených v tabuľke nižšie.

Môžete si tiež prečítať príručku pre rodičov „Moje batola je v jedle vyberavé“ alebo celý rad ďalších informačných letákov z tejto série zameraných na konkrétne potraviny alebo živiny, ako napr. „Moje batola odmieta mlieko“, „Moje batola odmieta mäso alebo rybu“, „Moje batola nemá dostatok železa“, alebo letáky zamerané na zdravotné problémy, ako napr. „Moje batola môže mať potravinovú alergiu“. Každá z týchto príručiek prináša množstvo praktických tipov, ktoré môžete vyskúšať.



Čo funguje najlepšie a prečo?

Tu uvádzame niekoľko rád, ako dosiahnuť správne stravovanie vášho dieťaťa. Pripravili sme pre vás návod veľkosti porcií, ktorý v brožúre „Ako stravovať moje batola“ v časti SPRIEVODCA – „Veľkosť jednej porcie pre batolátá“. Majte však na pamäti, že vaše batola vie samo najlepšie, koľko toho v daný okamih potrebuje zjesť, a preto ho nechajte, nech je vašim najspolahlivejším sprievodcom.

Skúšajte...	Prečo to funguje
✓ Mať zavedený pravidelný režim hlavných jedál, desiat a olovrantov.	Batolátá potrebujú malé porcie jedla podávané častejšie, takže by mali zjesť za deň tri hlavné jedlá a 2–3 malé jedlá medzi hlavnými chodmi. Tak sa vyhneme jedeniu drobností a sladkostí medzi nimi, ktoré v čase pred hlavnými jedlami znižujú chuť do jedla.
✓ Ponúkať dieťaťu kombináciu potravín, ktoré má rado, a tých, ktoré chcete, aby ochutnalo.	Dieťa sa môže najesť, aby zahnilo hlad, a zároveň bez akéhokoľvek nátlaku vyskúšať nové potraviny. Plánujte také pokrmy, ktoré obsahujú potraviny, o ktorých viete, že vášmu batolátu chutia, a doplňte ich takými, ktoré chcete, aby ochutnalo. Ale nenúťte dieťa, aby ich zjedlo. Viac informácií nájdete v informačnej brožúre „Ako stravovať moje batola“ v časti „Ako napláňovať jedálny lístok“. Ak je vaše batola ochotné jesť len veľmi obmedzené množstvo druhov potravín, zaradujte do jedálneho lístka jeho obľúbené potraviny, aby ste dieťaťu zabezpečili určitý energetický príjem, a pridajte trošku novej potraviny. Niektoré deti dokážu veľmi rozčúliť, keď sa nová potravina na tanieri len dotýka toho, čo im chutí. Rešpektujte to. Ak dieťa jedlo odmietne, odnesť tanier bez výčítiek. A skúšajte to ďalej – môže si to vyžadovať veľa a veľa pokusov, než sa dieťa novej potraviny napríklad len dotkne alebo než ju ochutná. Dbajte na to, aby ste jedli rovnaké potraviny ako vaše dieťa, aby videlo, že nie sú nebezpečné a že sú chutné.
✓ Nechť dieťa, aby sa samo rozhodlo, koľko toho zje.	Vaše batola vie samo najlepšie, koľko jedla potrebuje. Chuť do jedla u malých detí ovplyvňuje individuálna potreba energetického príjmu a potreby rastu. Deti sú schopné regulovať si svoj energetický príjem, pokiaľ im umožníme jesť také množstvo potravín, aké si samy zvolia. Nechajte dieťa jesť samé, s lyžičkou, alebo rukami, ak to má rado. Prestrite mu jeho obľúbenú misku, pohár alebo príbor. Nenúťte dieťa dojedať, ak nechce. Skúste mu dať najskôr menšiu porciu, a keď si bude chcieť pridať, potom mu pridajte. Veľký tanier plný jedla ho môže odradiť. Prehodnotte svoje očakávania. Vaše batola môže jesť teraz menej, než koľko jedlo ako bábätko; napríklad preto, že momentálne nerastie tak rýchlo. Záleží na dieťati, koľko toho chce zjesť.
✓ Rozvážne ponúkať mlieko a ďalšie nápoje pri jedle alebo medzi hlavnými jedlami.	Prechod dieťaťa z mliečnej výživy na výživu nemliečnu musí byť rozvážny. Konzumácia mlieka vo viac ako troch porciách zaberá miesto ďalším potravinám, ktoré vaše batola potrebuje, aby získalo dostatok energie a ďalších živín. Nevylučujeme konzumáciu mliečnych výrobkov, naše odporúčanie je u ročného dieťaťa 300 ml mlieka + mliečne výrobky. Vyhýbajte sa perlivým a sladeným nápojom, ktoré vyvolávajú pocit plnosti a prispievajú ku vzniku zubného kazu. Podávajte dieťaťu k hlavnému jedlu alebo k desiate a olovrantu vodu alebo mlieko, ale dávajte pozor, aby ste nepodávali dieťaťu veľké nápoje tesne pred jedlom. Nezabúdajte však, že pitný režim vášho dieťaťa je veľmi dôležitý.
✓ Byť počas jedenia v pokoji a nestresovať sa, dieťa neprehovárať ani neuplácť, aby jedlo.	Batolátá vycítia napätie a nervozitu. To sa môže prejavovať aj na ich chuť do jedla, zjedia toho menej a začnú byť nervózne a v strese. Skúste zachovať pokoj. Ak dieťa odmietne niektoré hlavné jedlo alebo desiatu či olovrant, odnesť tanier bez výčítiek a počkajte do ďalšieho plánovaného jedla. Ak máte dobre naplánovaný stravovací režim, nebude to do ďalšieho jedla trvať viac než 2–2,5 hodiny.
✓ Dbáť na to, aby celá rodina mala zdravé stravovacie návyky.	Vaše batola sa učí od vás a od ostatných ľudí vo svojom okolí. Budte mu príkladom a vaše dieťa sa naučí, ako sa správne a v pokoji dobre najesť. Servírujte pokrmy uprostred stola, aby sa každý mohol sám obslúžiť. Dbajte na to, aby pri jedle panovala uvoľnená atmosféra. Keď dieťa odmieta jesť zeleninu, prečítajte si informačný leták pre rodičov „Moje batola odmieta zeleninu“.

Ak ste vyskúšali rady uvedené v brožúre a napriek tomu máte stále obavy, porozprávajte sa s vašim pediatrom. Vezmite so sebou tento informačný leták, aby ste mohli ukázať, čo konkrétne ste vyskúšali.



Postupujte krok za krokom a na zaznamenávanie svojich pokrokov použite „Plán postupu“ z brožúrky „Ako stravovať moje batola“. Začnite malými zmenami a na nich postupne stavajte tak, aby ste vy i vaše batola mali čas zvyknúť si na nový chod vecí. A pamätajte si, že je potrebné zapojiť celú rodinu a každého, kto sa o vaše dieťa stará, teda napr. pracovníkov v jasliach alebo materskej škole či starých rodičov.

Moje batola má príliš nízku hmotnosť. Mám si kvôli tomu robiť starosti?

Niektoré deti sú v batoliacom veku prirodzene väčšie alebo menšie ako ostatné a vývoj ich hmotnosti na rastovom grafe (tzv. percentilový graf) môže kopírovať spodnú krivku. To môže byť u týchto detí celkom normálny a úplne zdravý vývoj. Ak je však hmotnosť batolaťa na hranici 3. percentilu, alebo pod touto hranicou, môže váš pediater navrhnuť ďalšie vyšetrenia, aby sa uistil, že tento vývoj nie je prejavom nejakého zdravotného problému.

Ak ste vyskúšali rady uvedené v tejto časti brožúry pre rodičov a stále máte obavy, porozprávajte sa s vaším pediatrom. Vezmite so sebou tento informačný leták, aby ste mohli ukázať, čo konkrétne ste vyskúšali. Vašmu lekárovi pri posudzovaní pomôže podrobný stravovací denník, v ktorom si najlepšie v priebehu jedného týždňa, alebo minimálne troch dní, zaznačíte čo konkrétne a koľko toho dieťa v priebehu dňa zje a vypije.

Konzultujte tiež odporúčané „Veľkosti porcií pre batolatá“ v brožúre „Ako stravovať moje batola“ v časti SPRIEVODCA.

Hlavné informácie:

- Vaše batola vie, kedy je hladné a koľko toho má zjesť, aby bolo sýte. Nechajte ho, nech sa samo rozhodne, koľko toho zje a vypije.
- Vaše batola potrebuje pravidelný režim, počas ktorého dostáva každý deň 3 hlavné jedlá a 2–3 zdravé malé jedlá medzi hlavnými jedlami. Ste to vy, kto rozhoduje o tom, čo a kedy bude vaše dieťa jesť a piť.
- Vaše batola sa učí od vás a celej rodiny a preto jedzte rovnaké zdravé a výživné jedlá všetci spoločne.



Súčasťou programu NutriCHEQ pre batolatá je overený dotazník, hodnotenie a odporúčanie ďalšieho postupu a rozsiahla ponuka príručiek pre rodičov. Pomáhame vám zabezpečiť tú najkvalitnejšiu výživu pre vaše deti.



Kde môžem získať ďalšiu pomoc?

Tu je uvedený zoznam ďalších príručiek NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku. Prírúčky NutriCHEQ pre rodičov nájdete v elektronickej podobe na www.1000dni.sk.

Ďalšie príručky NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku

- Moje batoľa odmieta zeleninu
- Moje batoľa odmieta ovocie
- Moje batoľa odmieta mlieko
- Moje batoľa odmieta mäso alebo rybu
- Moje batoľa nemá dostatok vitamínu D
- Moje batoľa nemá dostatok železa
- Moje batoľa nemá dostatok omega-3 mastných kyselín
- Moje batoľa nemá dostatok zinku
- Moje batoľa je v jedle vyberavé
- Ako stravovať batoľa v rodine vegetariánov
- Ako stravovať moje batoľa
- Moje batoľa môže mať potravinovú alergiu
- Moje batoľa má zníženú hmotnosť
- Moje batoľa je príliš veľa
- Moje batoľa má nadváhu

