

Moje batola odmieta ovocie

Prečo moje dieťa nechce jesť ovocie?



Nie ste v tom sami.

Je bežné, že batolatá začínajú byť okolo druhého roku vyberavé. Problémy s jedlom sa môžu objavovať až do štyroch rokov. Niektoré deti nechcú skúšať nové potraviny, tento odpor sa nazýva potravinová neofóbia. Predpokladá sa, že sa vyvinula ako inštinkt, ktorý má chrániť batolatá pred konzumáciou nebezpečných vecí. Iné deti v tomto veku začínajú odmietať jedlá, ktoré predtým jedli, alebo ktoré dokonca mali rady (vyberavosť v jedle), ďalšie deti robia oboje. Viac informácií o tomto jave sa dočítate v príručke nazvanej „Moje batola je v jedle vyberavé“. Nech už je dôvod tohto správania akýkoľvek, u týchto batoliat sa veľmi často stretávame s tým, že jedia len veľmi malé množstvá niekoľkých málo druhov ovocia alebo nejedia ovocie vôbec.

Prečo potrebujeme ovocie?

Strava bohatá na ovocie a zeleninu nás pomáha chrániť pred ochoreniami a spolupodieľa sa na správnom vývoji organizmu. Ovocie je plná vitamínov, minerálnych látok, vlákniny a ďalších látok dôležitých pre naše zdravie. Ale nedá sa povedať, že by niektorý druh ovocia bol lepší ako iný. Základom je rozmanitosť a pestrosť.

Preto je tak dôležité, aby ste svojmu dieťaťu pomohli obľúbiť si viac druhov ovocia a zeleniny (pozrite príručku „Moje batola odmieta zeleninu“).

A koľko? Ovocie a zeleninu by ste mali dieťaťu podávať ku každému jedlu. Vaším cieľom je, aby dieťa každý deň zjedlo štyri až päť malých porcií ovocia a zeleniny. Viac informácií nájdete v príručkách „Ako stravovať moje batola“ a „Plánovanie jedálneho lístka“. Pamätajte, že bude trvať nejaký čas, než sa vám to podarí. Pracujte na tom postupne, po malých krokoch.

Je teda na ovocí niečo zlé?

Nie nič. Ide len o to, že niektorým batolatám trvá dlhšie, kým si niektoré potraviny obľúbia. Batolatá sa učia tým, že napodobňujú ostatných, najmä vás. Ak vám ovocie chutí a jete rôzne druhy, je pravdepodobnejšie, že ho vaše dieťa bude jesť tiež. Ak u vás však ovocie nie je súčasťou rodinného jedálneho lístka, alebo ak nejete spoločne so svojím dieťaťom, potom vás dieťa neuvidí a nebude sa môcť naučiť, že ovocie je bezpečné a chutné.

Pri jedle používame nielen chuť, ale aj ostatné zmysly, zrak, čuch alebo hmat. Niektoré deti môžu byť citlivejšie na najmenšie zmeny vône alebo chuti. Môžu odmietať pokrmy pripravené iným spôsobom, aj keď im predtým chutili. Zamyslite sa nad tým pri príprave ovocia, ktoré chcete, aby vaše dieťa ochutnalo.

Čo funguje najlepšie a prečo?

Skúšajte...	Prečo to funguje
✓ Zaradovať ovocie do jedálneho lístka celej rodiny každý deň.	Deti sa učia príkladom. Keď vás dieťa uvidí, ako jete ovocie, naučí sa, že je bezpečné a chutné a bude ho jesť tiež.
✓ Podávať rôzne druhy ovocia vrátane nových druhov, ktoré chcete, aby vaše dieťa ochutnalo.	Keď má dieťa na výber z väčšieho množstva rôznych druhov ovocia, motivuje ho to, aby vyskúšalo nejaký nový. Skúste dieťaťu neponúkať iba ovocie, o ktorom viete, že ho zje. Ak obmedzíte ponuku, môže sa jeho odpor ešte zhoršiť. Ponúkajte mu naopak viac druhov, aby si malo z čoho vybrať.
✓ Vyzývať vaše dieťa bez nátlaku, aby ochutnalo malý kúsok nového druhu ovocia.	Keď budete dieťa nútiť, môže to byť kontraproduktívne. Dôležitejšie je, aby ste svoje dieťa vyzývali k preskúmvaniu a ochutnávaniu nového druhu ovocia, než aby zjedlo celú porciu. Až bude dieťa samo pripravené, bude jesť väčšie porcie.
✓ Odniesť tanier bez akýchkoľvek komentárov, ak ovocie odmietne a vyskúšať to iný deň znova.	Základom je opakovaná ponuka nových druhov ovocia. Pokúste sa nepodliehať sklamaniam, ak dieťa nové ovocie neochutná hneď na prvýkrát. Ponúkajte mu ho inokedy, niekedy to vyžaduje 10 alebo aj viac pokusov. Ale stojte za to. Je známe, že pri opakovanom ponúkaní sa zvyšuje obľuba ovocia i jeho zjedené množstvo.



Praktické tipy, ako dosiahnuť úspech pri konzumácii ovocia



Jedzte ovocie spoločne so svojím dieťaťom a rozprávajte sa o tom, čo vám chutí. Vyberajte sladké a zrelé ovocie, najmä ak dieťaťu podávate bobuľovité ovocie alebo citrusy. Pri podávaní drobných kúskov buďte obozretní a pri jedení na dieťa dohliadajte, aby nedošlo k ich vdýchnutiu.



Zmrazte maliny jednotlivou a uložte ich do vrečka. Rozmrznú potom v priebehu niekoľkých minút.



Pri nakupovaní nechajte dieťa, nech si vyberie, ktoré ovocie by chcelo ochutnať. Skúšajte robiť odťaháčky zubov do kúskov jablka, aby ste dieťa motivovali, bez toho aby ste na neho vyvíjali nátlak.



Vyberte sa na černice alebo navštívte niektorú farmu so samozberom ovocia a zahrajte si hru jedna do mištičky, jedna pre mňa. Vypestujte si jahody v kvetináči.



Upečte si zo zrelých banánov bábovku alebo muffiny. Jablká alebo hrušky poduste a zmrazte. Zvyšné slivky upečte a zmrazte.



Môžete podusiť marhule či broskyne, nahrubo ich roztláčať a zmrazte. Sušené marhule, figy alebo datle podávajte na desiatu alebo olovrant. Môže ich tiež namočiť a zamiešať do kaše alebo pudingu. Dávajte pozor na chemicky ošetrované sušené ovocie, ktoré pred konzumáciou dôkladne opláchnite vodou. Vhodnejšie je pre dieťa vyberať nesírené druhy z kvalitného zdroja.

