

Moje batola odmieta mäso alebo rybu

Prečo moje dieťa nechce jesť mäso či rybu?



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 mäsa a rýb alebo nejedia mäso vôbec.

Je niečo na rybách zlé?

Nie nič. Ide len o to, že niektorým batolatám trvá dlhšie, než si niektoré potraviny obľúbia. Batolatá sa učia tým, že napodobňujú ostatných, najmä vás. Ak vám mäso a ryby chutia, je pravdepodobnejšie, že ich vaše dieťa bude jesť tiež. Ak však nie sú mäso alebo ryby súčasťou rodinného jedálneho lístka, alebo ak nejete spoločne so svojím dieťaťom, potom vás dieťa neuvidí a nebude sa môcť naučiť, že mäso a ryby sú bezpečné a chutné.

Či nám jedlo chutí do istej miery súvisí s našimi génmi. Platí to aj pre mäso a ryby. Naše zmysly ovplyvňujú to, či prijmeme určitú novú potravinu. Napríklad štruktúra mäsa a rýb môže od konzumácie týchto potravín niektorých ľudí (vrátane batoliat) odradiť. Zamyslite sa nad tým pri príprave mäsa alebo rýb, ktoré chcete, aby vaše dieťa ochutnalo.

Prečo potrebujeme mäso či rybu?

Mäso a ryby sú dobré zdroje bielkovín, vitamínov a minerálnych látok. Červené mäso, ako napr. hovädzie, telacie alebo jahňacie, je jedným z najbohatších zdrojov železa, ktoré je potrebné pre normálny vývoj mozgu u detí. Tučné ryby, ako napr. losos alebo makrela, sú zase dobrým zdrojom omega-3 mastných kyselín. Morské rybie mäso je navyše bohaté na jód, ktorý detský organizmus pre svoj zdravý vývoj potrebuje. Vyzývajte preto svoje batola, aby ochutnalo rôzne druhy mäsa a rýb. Žiaden druh nie je lepší ako ostatné, základom je rozmanitosť a pestosť. Vyberajte však kvalitné mäso a ryby z overených zdrojov, prípadne voľte potraviny s vekovým určením pre malé deti. Údeniny a mäsové výrobky určené dospelým sú pre batolatá nevhodné vzhľadom na vysoký obsah soli a prídavných látok. Prečítajte si informačné príručky pre rodičov „Moje batola nemá dostatok železa“ a „Moje batola nemá dostatok omega-3 mastných kyselín“, v ktorých nájdete viac informácií o týchto živinách.

A koľko? Podávajte dieťaťu takmer denne mäso alebo rybu. Každý týždeň by malo dostať najmenej dve porcie rýb, z čoho jedna ryba by mala byť tučná.* Viac informácií nájdete v príručkách „Ako stravovať moje batola“ a „Plánovanie jedálneho lístka“.

*Batolatá by nemali jesť mäso zo žraloka, pangasia a mečúna, lebo obsahuje veľké množstvo ortuti. Maximálne odporúčané množstvo konzumovaných tučných rýb predstavuje dve porcie týždenne.

Čo funguje najlepšie a prečo?

Skúšajte...

✓ **Zaradovať mäso alebo ryby do jedálneho lístka celej rodiny každý deň.**

✓ **Ponúkať nové druhy mäsa alebo rýb, nielen tie, o ktorých viete, že ich dieťa bude jesť.**

✓ **Vyzývať vaše dieťa bez nátlaku, aby ochutnalo malý kúsok nového druhu mäsa alebo rýb.**

✓ **Odniesť tanier bez akýchkoľvek komentárov, ak dieťa mäso alebo rybu odmieta a vyskúšať to iný deň znova.**

Prečo to funguje

Deti sa učia príkladom. Keď vás dieťa uvidí, ako jete mäso a ryby, bude to mať vplyv na to, či vaše dieťa bude jesť mäso a ryby, alebo nie. Naučí sa, že tieto potraviny sú bezpečné a chutné a bude ich jesť tiež. Viac informácií nájdete v príručke „Plánovanie jedálneho lístka.“

Keď má dieťa na výber z väčšieho množstva rôznych druhov mäsa a rýb, motivuje ho to, aby vyskúšalo nejaký nový. Skúste dieťaťu neponúkať iba mäso a ryby, o ktorých viete, že ich bude jesť. Ak obmedzíte ponuku, môže sa jeho odpor zhoršiť. Ponúkajte mu v priebehu týždňa viac druhov.

Nútenie do jedla môže byť kontraproduktívne. Dôležitejšie je, aby ste svoje dieťa vyzývali, aby preskúmavalo a ochutnávalo nové druhy mäsa alebo rýb, než aby zjedlo celú porciu. Až bude dieťa samo pripravené, bude jesť väčšie porcie. Podávajte nové druhy mäsa alebo rýb spoločne s potravinami, o ktorých viete, že ich má dieťa rado, aby pred sebou nikdy nemalo tanier plný neznámych potravín.

Základom je opakovaná ponuka nových potravín. Nebuďte sklamaní, ak ich dieťa nechutná hneď na prvýkrát. Ponúknite mu novú potravinu inokedy alebo ju skúste pripraviť iným spôsobom. Nevzdávajte sa, niekedy to vyžaduje viac pokusov, ale stojí to za to!



Praktické tipy, ako dosiahnuť úspech s mäsom či rybami



Pripravte z mäsa alebo rýb pokrmy, ktoré sa dajú jesť rukami. Nechajte dieťa, aby si samo pripravilo svoj vlastný sendvič s rezančkami vareného mäsa alebo s rybím mäsom z konzervy a tenkými prúžkami chleba.



Restované pokrmy sú rýchle, farebné a chutné a vaše batola si môže vybrať svoju obľúbenú zeleninu, ktorú do takýchto pokrmov pridáte.



Predvarte si trochu rybieho mäsa a pretlačených zemiakov a nechajte svoje dieťa, aby si samo pripravilo rybie burgre.



Tučné ryby môžu mať výraznú vôňu, používajte radšej filé ako celú rybu. Aby ste zamaskovali prípadný pach ryby, podávajte ich s omáčkami, ktoré by vášmu dieťaťu mohli chutiť alebo použite zeleninu a bylinky.



Pripravujte mäso pomalým dusením alebo varením, aby dostatočne zmäklo. Dieťaťu ho pred podávaním nakrájajte na drobnejšie kúsky. Pomôžte dieťaťu vytvoriť si mäsové miniguličky z kvalitného mletého mäsa, strúhanky a najemno nakrájanej cibulky a mrkvy.



Vyskúšajte kura, ktoré máva krehkejšie mäso. Ďalšou dobrou možnosťou sú pokrmy z kvalitného mletého mäsa, ako napr. doma pripravené burgery, bolonská omáčka alebo doma mleté mäso zapečené so zemiakovou kašou.

