

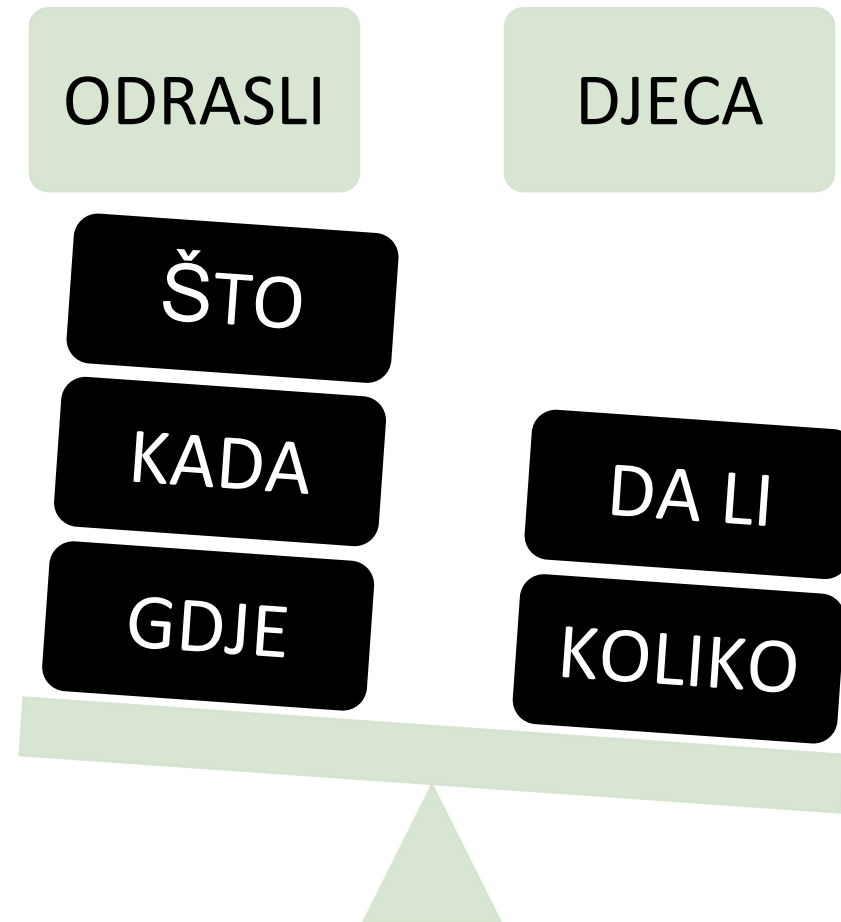
— FORMULA USPJEHA

KAKO KONSTRUKTIVNO POSTUPATI
KOD HRANJENJA DJECE KAKO NE
BI BILA PREMRŠAVA NITI
PREDEBELA

Mara Vukadin
klinički psiholog
KDBZ

PODJELA ODGOVORNOSTI U HRANJENJU

prema Ellyn Satter



Prvo i osnovno pravilo je:

ODRASLI NE TREBAJU NAVESTI DJECU DA JEDU!

ODRASLI HRANU PRIPREMAJU I POSLUŽUJU NA STOL A DJECA UČE JESTI I **SAMI SEBE NAVODE DA JEDU.**

ODRASLI NE TREBAJU TRAŽITI ODREĐENU POSEBNU HRANU KOJU ĆE DIJETE JESTI, NEGO NUDITI RAZNOLIKU HRANU I DJECI PREPUSTITI DA **BIRAJU OD ONOGA ŠTO JE PONUĐENO.**

□ ako pokušavamo nekoga kontrolirati, taj će prirodno reagirati pokušajem da kontrolira nas!

Nije potrebno djecu kontrolirati,
motivirati i gurati da biste ih
„pridobili” da jedu bolje

Kada su djeca u pozitivnom
okruženju ona sama sebe guraju
naprijed/prema
boljem/normalnijem



odgovornost i zadaća vrtića

nije

“konobarenje” prema željama i preferencijama različite djece i/ili njihovih roditelja

je

optimiziranje procesa hranjenja i podrška prirodnom procesu razvoja djece

□ vrtići mogu pomoći djeci i njihovim roditeljima - davanje pozitivnog primjera i širenje znanja

brojni programi u svijetu su razvijeni u svrhu prevencije i tretmana pretilosti u okviru vrtića i škola

- moramo znati što se pokazalo konstruktivnim:

studije nedvojbeno pokazuju da ograničavanje i prisiljavanje ne djeluju u željenom smjeru već upravo suprotno

Birch LL, Fisher JO. Development of Eating Behaviors among Children and Adolescents. Pediatrics. 1998;101(3 part 2):539–549

Faith MS, Scanlon KS, Birch LL, Francis LA, Sherry B. Parent-Child Feeding Strategies and their Relationships to Child Eating and Weight Status. Obesity Research. 2004;12(11):1711–1722.



OGRANIČAVANJE

ograničavanje unosa hrane djecu čini **preokupiranom hranom** i sklonom prejedanju kada za to dobiju priliku te takva djeca u konačnici imaju **višak kilograma**



PRISILJAVANJE

(POTICANJE, OHRABRIVANJE, NAGRAĐIVANJE)

upravo ta hrana im se sve manje sviđa i sve je **manja vjerojatnost** da će ju jesti



Razumjeti obroke iz dječje perspektive

- Kako bi djeca najbolje jela, ona trebaju nas da razumijemo svijet iz njihovih cipela
- Razumjeti obroke iz dječje perspektive nam može pomoći kako bismo izbjegli frustraciju – tada su naša **očekivanja realna** i tada shvaćamo da je
- jedina naša zadaća ponuditi hranu, a ne unijeti ju u organizam djeteta

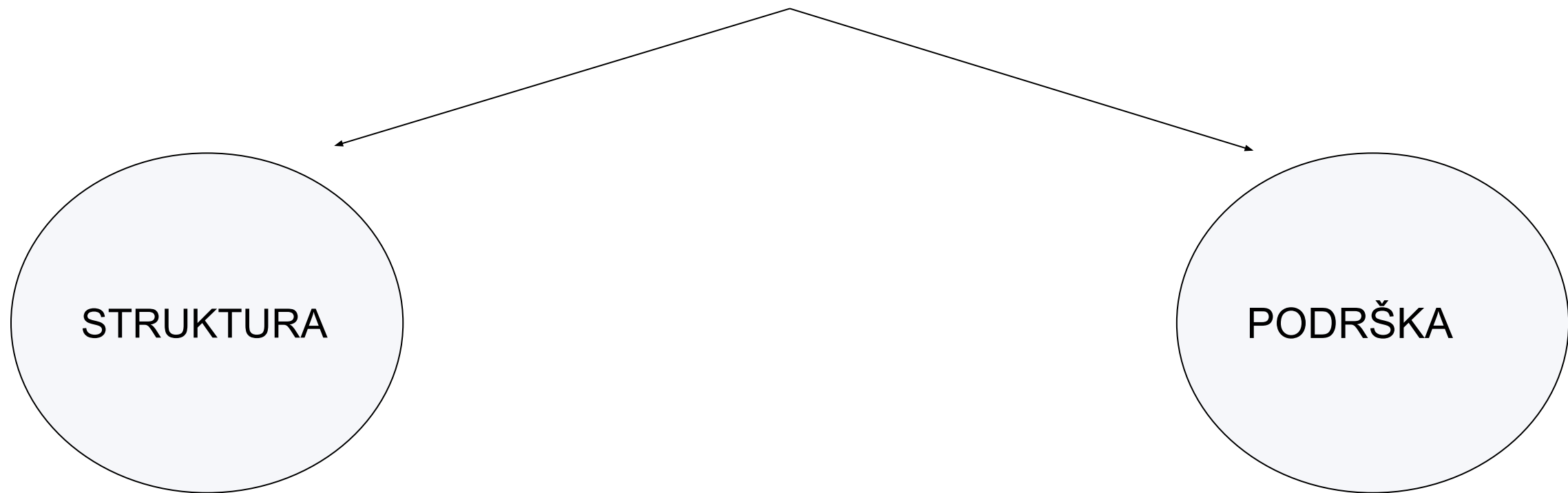
Kids:

‘Tomorrow I will hate every food I liked today.’



**i'm not
picky, i just
know what
i want.**

DJECI TREBA



KONKRETNO

- ✓ Usredotočite se na to da obroci budu ugodni, pozitivni i podržavajući
- ✓ Odgajatelji neka jedu uz njih za istim stolom
- ✓ Pridržavajte se podjele odgovornosti

VITAMIN J

joy!

“

when the joy goes out of eating
nutrition suffers
-Ellyn Satter-

”



Kada se hranjenje u vrtiću odvija kako treba, djeca s problemima hranjenja jedu bolje u vrtiću nego kod kuće!

Tada:

- Djeca sa slabim apetitom jedu više
- Izbirljiva djeca su sklonija isprobavanju novih namirnica i eksperimentiranju
- Djeca preokupirana hranom koja vole jesti jedu normalne količine hrane

No, ako se u vrtiću slabo postupa tijekom obroka takva djeca će pokazivati iste probleme kao kod kuće.

„Samo probaj jedan zalogaj”

Niti jedno dijete ne treba siliti da uzme ili pojede ništa što ne želi, čak niti „samo jedan mali, najmanji zalogajčić”

Ne nagovarajte djecu da probaju, čak i ako su prihvatila uzeti hranu na tanjur.

Ne nagovarajte ih da progutaju hranu, čak i ako su uzela zalogaj u usta.

Ne nagovarajte ih da jedu još, čak i ako su progutala zalogaj.

Ne nagovarajte ih da pojedu sve i počiste tanjur.

➔ **nagovaranje je toliko zastrašujuće za dijete da će radije gladovati nego eksperimentirati s hranom**



Niti jedno dijete ne treba siliti da uzme ili pojede ništa što ne želi, čak niti „samo jedan mali, najmanji zalogajčić”

Imajte na umu da svaki put kada dijete vidi hranu na stolu, dodaju drugima ili vidi druge da jedu određenu hranu, ono uči i kreće se prema točki na kojoj će biti spremno i sposobno da tu hranu zaista jede

veličina porcije

O tome postoje razna mišljenja

Pitanje je što je najbolje za dijete? □ djeca jedu najbolje kada su odnosi tijekom obroka pozitivni te kada se hrana poslužuje na *obiteljski način*

Najbolji način je da djeca sama uzimaju iz posude onoliko koliko sami žele

Kontraproduktivno je servirati unaprijed određene porcije!

Podučavajte ih da dodaju hranu drugima, a ne da moraju uzeti i jesti ako ne žele

Niti jedno dijete ne treba siliti da uzme ili pojede ništa što ne želi, čak niti „samo jedan mali, najmanji zalogajčić”

Ten Steps for Healthy Toddlers

- program za poticanje zdravih životnih navika u vezi hrane i hranjenja u Ujedinjenom Kraljevstvu

<https://infantandtoddlerforum.org/ten-steps-hub-login/>

- Konzistentni, jednostavni i razumni savjeti koji mogu biti primijenjeni u bilo kojem okruženju u kojemu djeca jedu
- Temeljen na najboljoj praksi i znanstvenim dokazima

Ten Steps for Healthy Toddlers

program za poticanje zdravih životnih navika u vezi hrane i hranjenja u Ujedinjenom Kraljevstvu

1. Jedite s djecom u grupama i učinite obroke opuštenim i veselim događajima
2. Vi odlučite koje hranjive namirnice nudite te dopustite djeci odluku o tome koliko pojesti
3. Ponudite hranu iz svih 5 grupa svaki dan
4. Održavajte rutinu i ponudite 3 glavna obroka i 2-3 użine
5. Ponudite 6-8 pića na dan

Ten Steps for Healthy Toddlers

program za poticanje zdravih životnih navika u vezi hrane i hranjenja u Velikoj britaniji

5. Ohrabrite roditelje da djeci daju vitamin D
6. Poštujte dječje preferencije i odabire – ne prisiljavajte ih da jedu
7. Nagradite djecu svojom pažnjom – nikada ne nudite hranu kao nagradu ili utjehu
8. Ograničite – prženu i zapakiranu hranu kao i kolače i biskvite; izbjegavajte
9. Potičite barem 3 sata fizičke aktivnosti te 12 sati spavanja dnevno

“TRUST CHILDREN.

NOTHING COULD BE

MORE **SIMPLE,**

OR MORE

DIFFICULT.

DIFFICULT BECAUSE

TO

TRUST CHILDREN

WE MUST FIRST

LEARN TO

TRUST OURSELVES,

AND MOST OF US WERE

TAUGHT AS CHILDREN

THAT WE COULD NOT BE

TRUSTED.”

~John Holt