



Izbirljivi jelci



Dr.sc. Tena Niseteo, dipl.ing.preh.teh.
klinički nutricionist

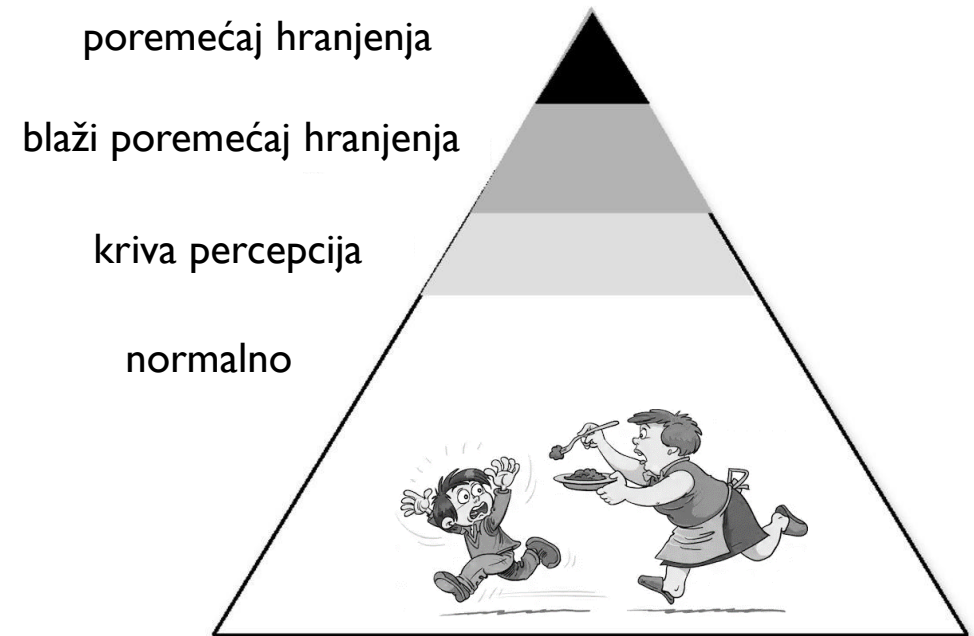
Referentni centar za dječju gastroenterologiju i prehranu
tečaj za trajno usavršavanje za medicinske sestre - zdravstvene voditeljice u dječjim vrtićima

Izazovi u prehrani djece vrtićke dobi

10. svibnja, 2019.

Poremećaji hranjenja u ranoj dječjoj dobi

- 50-60% prema percepciji roditelja
- Istraživanja:
 - 25-45% djece bez poteškoća u razvoju
 - do 80% djece s razvojnim poteškoćama
- 1-2% djece ozbiljni poremećaj hranjenja koji utječe na rast
- 80% poremećaja hranjenja nije posljedica “organske” bolesti



Simptomi nisu patologija nego mehanizmi pokušaja adaptiranja
Treba razlikovati aktualni problem od roditeljske (majčine) percepcije

Nova verzija dijagnostičkog sustava- DSM-V, 2013- Poremećaj izbjegavajućeg/restriktivnog unosa hrane

- kriteriji:

- perzistirajući neuspjeh zadovoljavanja adekvatnih nutritivnih i/ili energetske potrebe – povezan sa:
 - značajan gubitak na TM (ili neuspjeh postizanja očekivanog dobitka na težini ili neujednačen rast kod djece)
 - značajna nutritivna deficijencija
 - ovisnost o enteralnom hranjenju ili oralnim nutritivnim suplementima
 - zamjetno interferiranje s psihosocijalnim funkcioniranjem
- hrana je dostupna; nije u sklopu drugog medicinskog stanja ili mentalnog poremećaja
- nema smetnje u doživljaju tjelesne mase ili izgleda tijela



Senzorna averzija

food selectivity, picky eaters, choosy eaters, food aversions, food neophobia

- dijete odbija jesti hranu **specifičnog okusa, teksture i/ili mirisa**
 - bez poteškoća jede omiljenu hranu
- može uzrokovati zastoje u rastu i manjak specifičnih nutrijenata
- odbijanje hrane se javlja pri uvođenju novih ili različitih namirnica
 - „odbija meso, ribu ili mliječne proizvode”
 - „jede fino miksano, a odbija hranu s komadićima”
- česta pojava generalizacije na cijelu skupinu namirnica



Izbirljivi jelci – nisu baš svi!

eng. picky eaters, fussy eaters, choosy eaters, finiky child

- normalno ponašanje djece:
 - često jedu u manjim količinama, biraju, istražuju
 - nepredvidiva su po pitanju prehrane i nemaju stalan obrazac jedenja
- roditelji često zaključuju da je dijete izbirljivo u jelu... No!

dijete se samo ponaša kao dijete!



Količina hrane, porcije i očekivanja

- djeca imaju **odličnu samoregulaciju**
- instiktivno znaju koliko im hrane treba
- poremećeni unos se javlja uslijed:
 - nepravilno prehrambeno ponašanje ukućana, okoline
 - često poticanje na obrok, nutkanje, nagovaranje ili zabrane
- odraslima se često čini da djeca jedu malo i zadovoljni su kad dijete pojede veće porcije
- „dobro je pojeo!”, „fino se najela!”, „odlično je jela – čak dva pečena jaja i kruh!” ništa nije pojela, samo komadić banane i dva keksa”, „pojeo je samo žlicu pirea i mali komadić mesa!”*

 Porridge and berries 5 – 8 tablespoons porridge, 3 – 10 small berries	 Oatcakes, apple, cheese 1-2 oatcakes, ¼-½ medium apple, 15-21 grams cheese cubes	 Ice cream dessert 3 – 10 small berries, 2 – 3 heaped tablespoons ice cream	 Cheese Sandwich Cheese sandwich (½ – 1 slice wholemeal bread), 1 – 4 cherry tomatoes
 Weetabix ½ – 1½ Weetabix, ¼ – 1 banana	 Salmon and veg ¼ – 1 small fillet salmon, 1 – 4 small florets broccoli, 2 – 4 medium potato wedges	 Fruit crumble 2-4 tablespoons fruit crumble	 Oatcakes and cheese 1-2 oatcakes and 15-21g cheese cubes
 Samosas (meat) 1/2 – 1 samosa or 1 – 2 small samosas Food Groups 1, 4 and 5	 Fish finger meal 1-2 fish fingers, 1-4 tablespoons mash, ½ – 2 tablespoons of peas	 Chicken nugget meal 2-4 small chicken nuggets, 4-8 thick cut chips, 1/2 – 2 tablespoons green beans	 Pancake and berries ½ – 1 small pancake, 3 – 10 small berries
			

Izbirljivi jelci – rođeni/nastali?

eng. picky eaters, fussy eaters, choosy eaters, finiky child

- jede samo određene vrste namirnica
- vrlo limitiran izbor namirnica
- uporno jede jednu te istu hranu
- dijete se čak ponaša uzrujano kad se nude namirnice koje nisu na „popisu” namirnica koje jede



• Izbirljivi jelci od rođenja:

- osjetljivija na određene okuse, teksture i mirise
- u nekoj hrani jako uživaju, a na neku imaju nagon na povraćanje, pa čak i povrate na neku hranu

• Izbirljivi jelci koji su „nastali”:

- naučeno ponašanje od roditelja
- konzumacija određenih namirnica uz pritisak roditelja

Što se događa?

Kako znamo da je dijete „picky eater”?

- jede manje od 20 različitih namirnica
- odbija cijele skupine namirnica
- može prestati jesti ono što je prije jelo
- čini se da ima senzornu averziju prema doređenim teksturama ili oblicima hrane (tekuće, puding)
- može stagnirati na tjelesnoj masi ili čak izgubiti
- ima izrazito emocionalne reakcije kad se ponudi nova vrsta namirnice ili jelo
- gotovo uvijek jede različito od ostatka obitelji

- **najčešće skupine namirnica koje djeca koja su izbirljiva izbjegavaju su:**
 - meso i riba
 - gotovo svo voće i/ili povrće (ponekad konzumiraju jednu ili dvije namrinke iz skupina) – npr. banana i jabuka + mrkva i krumpir
 - mlijeko i mliječni proizvodi
- **često se javlja izbriljivost u odnosu na boju hrane:**
 - crvena hrana
 - bijela hrana
 - zelena hrana
- **ili isključivost:** npr. pije samo mlijeko i jede peciva („milkoholik”)

Nutritivni status



- narušavanje nutritivnog statusa ! GOTOVO UVIJEK!
- često:
 - deficit određenih nutrijenata: željezo, zink, vitamin D, vitamin K, selen, vitamin C, kalcij
 - deficit bjelančevina
 - deficit dijetalnih vlakana (moguća opstipacija)
 - deficit omega-3 masnih kiselina
- rijede:
 - deficit energije – zastoje u rastu
 - u ovom slučaju dijete izrazito selektivno jede, te ima vrlo niski unos hrane
- ***N.B. izbirljivi jelci vole jesti ono što vole jesti i zbog toga vrlo često imaju adekvatan unos energije....kod izbiljivog jelca nemamo problem s apetitom!***

Kako pristupiti ?!

„Natjeraj ga da jede!”

- izgladnjivanje
- prijetnje
- potkupljivanje
- kamuflaža



- Izbirljivog jelca ne možemo natjerati da jede!
- Svakim pritiskom na dijete udaljavamo se od cilja!
- Kamuflaža ne pali! Bar ne dugoročno! – gubitak povjerenja!



Pojedi za mene!

Nećeš se dignuti sa stola dok to ne pojedeš!

Prisila roditelja – roditelj postaje tjeskoban i zabrinut te pojačava svoje inzistiranje na unosu hrane

Ako ne pojedeš još malo naljutit ću se!

Tvoji prijatelji sve pojedu!

pritisk
napad
varanje
plašenje
potkupljivanje



prisila

Opiranje djeteta – dijete postaje uzrujano, brani se, te još više odbija hranu

odbrana

gađenje

nepovjerenje

negodovanje
strah

odbijanje

Ostat ćeš mali ako ne pojedeš to!

Ako pojedeš dobit ćeš iznenađenje!

Pa kako onda ?!

1. podijela odgovornosti (Ellyn Satter)



- **RODITELJ** je odgovoran za:

- *što dijete jede*
- *gdje dijete jede*
- *kada dijete jede*

- **DIJETE** je odgovorno za:

- *koliko će hrane pojesti*
- *hoće li uopće jesti*

Ovo je mango, ima
okus kao breskva,
želiš li porbati?

Kad narasteš
mogao bi voljeti to
jesti!

Ako ne želiš ne moraš,
možda ćeš htjeti neki
drugi puta!



postavljanje jasnih granica i strukture:

- omogućiti djetetu da jasno osjeti glad i sitost
 - eliminirati grickanje kroz cijeli dan (hodanje za djetetom s hranom, nutkanje i sl.)
 - ograničiti unos sokova i drugih napitaka (mlijeko, čajevi i sl.), osim vode
 - ograničiti dostupnost hrane – dijete ne može samostalno uzimati hranu kad želi i jesti gdje god želi
 - odrediti vrijeme obroka u danu (dijete treba biti gladno prije obroka)
 - obroke provoditi bez distrakcija, za stolom
- 
- uključiti dijete u pripremu jela
 - učiniti jela zanimljivima
 - tijekom objeda održavati pozitivnu atmosferu (bez očekivanja i pristiska na dijete)
 - ponuditi raznovrsne namirnice (ne davati isključivo ono što će dijete sigurno pojesti, među hranom ponuditi i jednu do dvije namirnice koje dijete voli jesti)
 - ignorirati negativno ponašanje tijekom obroka i poticati pozitivno
 - tijekom obroka imati istu hranu na tanjuru kao i dijete

Nutricionistički pristup

- osigurati unos svih hranjivih tvari !
- energija, bjelančevine i masti
- vitamini i mineralne tvari
- obogaćivanje obroka
- kombiniranje namirnica
- suplementacija:
 - multivitaminski multimineralni pripravci (preporučaju se u gotovo svih picky eatera)
 - pojedinačni vitamini/mineralne tvari: npr. vitamin D3, Zn, Ca, Mg, Fe,...
 - omega-3 masne kiseline
- davanje medicinske hrane (hiperkaloričnih napitaka)



Fussy eaters menus

- Obogaćivanje obroka i serviranje obroka



- u obroke koje dijete želi jesti dodati razne masnoće: maslinovo ulje, ulje uljane repice, laneno ulje, maslac, mast, kokosov maslac, vrhnje,...
- hranu koje dijete voli jesti kombinirati s novim namirnicama!
- koristiti umake, male verzije jela!



Uloga medicinske sestre – zdravstvene voditeljice u dječjem vrtiću

- prepoznati problem:
 - rast i razvoj djeteta
 - izgled djeteta – blijed ten, podočnjaci, umor, rijetka kosa, depresivnost, povučenost, anksioznost, vrlo često izostaje iz vrtića zbog infekcija
 - uzeti u obzir upozorenje odgojitelja da dijete ne jede adekvatno, ne jede gotovo ništa dok je u vrtiću



1. **upozoriti roditelja** - dati savjet da se po tom konkretnom pitanju javi pedijatru, te da zatraži pomoć od stručnjaka – psihologa, radnog terapeuta, nutricionista
2. **uključiti vrtićkog psihologa**
3. **uključiti odgojitelja** i dati smjernice na koji način pristupiti prehrani djeteta (pozitivan i afirmativan stav prema hrani i objedu)
4. **prilagoditi vrtićka jela djetetu** (obogaćivanje hrane, serviranje hrane – možda odvojeno servirati, dati juhu bez rezanaca/više rezanaca, ponuditi kruh uz jelo,...)

Ideje za vrtićke objede

osim o jelovniku, razmišljati o načinu
serviranja jela, davanja autonomije
djeci, te voditi računa o atmosferi i
komunikaciji tijekom objeda



**Hvala na pažnji !
...pitanja...**

