

Domowe *menu* *przedszkolaka*

Pójście dziecka do przedszkola czy żłobka to duża zmiana w życiu rodziny. Wraz z nowym rytmem dnia zwykle pojawia się nowy układ posiłków. I mnóstwo wątpliwości z nim związanych.

Tekst KAROLINA OPONOWICZ-ŻYLIK
Komentarz: dr n. med. MARIA KOTOWSKA,
pediatra z Kliniki Gastroenterologii
i Żywienia Dzieci WUM

problem
nr 1

ŚNIADANIE

TRZYLETNI TYMEK NIE WYCHODZI
Z DOMU BEZ ŚNIADANIA, NAJCZĘŚCIEJ
JEST TO OWSIANKA LUB MUESLI.

– To nic, że w przedszkolu też dostanie śniadanie. Do tego czasu zdąży zgłodzić – tłumaczy jego mama, Kasia Pochylska. Marta Chyży ma dwie córki. Rano przed wyjściem młodsza, dwudziestomiesięczna Marysia, dostaje mleko. Ze starszą Julką bywa różnie. Kiedyś chętnie zjadała kaszkę czy kanapkę, jednak ostatnio coraz częściej odmawia. – Wołałabym, żeby zjadła, ale nic na siłę – mówi Marta. Katarzyna Kamińska, mama Marka (7 lat), Piotrusia (5 lat) i Ewy (3 lata), nie ma wątpliwości, że dzieci powinny wyjść z domu ze śniadaniem w brzuchu. Najlepiej ciepłym. W ich domu dzień zaczyna się od owsianki, kaszy manny, a jeszcze lepiej habermusu świętej Hildegardy, czyli gotowanych na wodzie płatków orkiszowych z dodatkiem startego jabłka, daktyli, bakalii i specjalnych przypraw.

Najstarszy Marek chętnie je, z maluchami bywa różnie. Czasem ich posiłek jest symboliczny. Dobrze i to. Katarzyna nie robi z tego problemu, bo wie, że Ewa i Piotruś zjedzą zdrowe śniadanie w przedszkolu, które wyjątkowo dba o menu. Zatrudnia nawet dietetyczkę, która co tydzień rozsyła rodzicom jadłospis mailem.

Dr Maria Kotowska komentuje:

Śniadanie jest bardzo ważne. Warto od początku wyrobić w dziecku nawyk, że nie wychodzi się z domu z pustym żołądkiem. Jeśli malec zje porządną porcję w przedszkolu, w domu może zjeść coś małego: kanapkę, płatkę z mlekiem, owsiankę. Mała porcja, ale pożywna. Jeśli nie wiemy, czy przedszkolne śniadanie dziecku posmakuje, w domu musimy się bardziej postarać.



Piotrus, Ewa i Marek
zawsze mają w domu
zaplanowane posiłki.



problem nr 2

NIEZDROWE JEDZENIE W PRZEDSZKOLU

KASIA POCHYLSKA, MAMA TYMKA, WYBIERAJĄC PRZEDSZKOLE DLA SYNA, NIE BRAŁA POD UWAGĘ KUCHNI. I TO BYŁ BŁĄD.

– We wrześniu przeżyłam szok – opowiada.
– Zawsze dużą wagę przykładłam do żywienia synka. Czytałam książki i magazyny dla rodziców. Szukałam przepisów na fajne i zdrowe posiłki. Analizowałam etykiety. Kiedy Tymek był ze mną w domu, jadł 5 starannie skomponowanych posiłków dziennie. Żadnych przekąsek, sztucznych dodatków. Własne wędliny i przetwory. Dużo warzyw. Ciemny chleb. Do picia tylko woda. W przedszkolu chłopiec po raz pierwszy zetknął się z waniliowymi serkami z cukrem, słodkimi płatkami, nutellą, parówkami, paluszkami rybnymi, pasztetem.
– Przedszkolny jadłospis mnie przeraził. Same sztuczne rzeczy. Jak to się ma do wpajania prawidłowych nawyków

żywieniowych? – mówi Kasia. I przyznaje, że znalazła się w kropce:

– Tymek należy do dzieci, które chętnie jedzą. Tak było i w przedszkolu. Miałam ochotę powiedzieć mu, żeby nie dotykał parówek czy kanapki z nutellą. Nie robiłam tego, bo wiedziałam, że byłoby mu przykro. Jak wytłumaczyć maluchowi, że ma nie dostać tego, co z apetytem pochłaniają jego koledzy?

Kasia zaciskała zęby. Złamała się, gdy w jadłospisie znalazła herbatniki z czekoladą. Poprosiła, żeby panie nie dawały ich synkowi. I gdy dowiedziała się, że do picia między posiłkami podaje się dzieciom wodę z zagęszczonym sokiem. Wolała, żeby synek dostawał wodę.

Dr Maria Kotowska komentuje:

Przedszkolnemu menu warto przyjrzeć się na etapie wyboru placówki. Jeśli klamka już zapadła, jedyne, co pozostaje, to próby negocjacji z dyrekcją. Lepiej nie omawiać tego z dziećmi, bo to tylko wprowadza zamieszanie i może je w ogóle zniechęcić do jedzenia w przedszkolu.

Menu w domu Tymka
różni się znacząco
od tego, co chłopiec
dostaje w przedszkolu.





Julka szybko polubiła przedszkolne menu. Marysia potrzebowała na to kilku miesięcy.



**problem
nr 3**

NIEJADEK

MARTA, MAMA JULKI I MARYSI, UWAŻA, ŻE ZARÓWNO PRZEDSZKOLNE, JAK I ŻŁOBKOWE MENU JEST ZDROWE. JULKA JE CHĘTNIE. GORZEJ Z MARYSIĄ...

– Przez kilka pierwszych miesięcy w żłobku Marysia potrafiła nie jeść nic przez cały dzień. Nawet z piciem było słabo. Panie próbowały ją namawiać, pokazywały, że inne dzieci zjadają z apetytem. Ale Marysi to nie ruszało. Byłam załamana – opowiada Marta. Przestała liczyć na to, że córka tknie przygotowane przez żłobkową kuchnię urozmaicone i naprawdę zdrowe posiłki. Zamiast tego co dzień zostawiała paniom baterię słoiczków i obowiązkowo butkę. Marysia skwapliwie przystawała na to drugie. Przez długi czas butka to był jej jedyny posiłek w ciągu godzin spędzonych w żłobku.

– To było straszne – wspomina Marta. Radziła się pediatrów – uspokajali, że Marysia jest zdrowa i dobrze się rozwija. Czytała fora internetowe – opisywane tam historie nie pasowały do Marysi. Rozmawiała z koleżankami – sugerowały, że może to trauma żłobkowa. Trafiła nawet do psycholożki

dziecięcej. Ta stwierdziła, że Marysia nie ma awersji do jedzenia, tylko po prostu potrzebuje czasu. Marcie nie pozostawało nic innego, jak tylko czekać.

Rano po przebudzeniu dawała córce porcję mleka i jeszcze przed samym wyjściem kaszę. Odbierała ją z butką w torbie. W domu próbowała córkę zachęcać do normalnego jedzenia.

– Mała powoli zaczęła przekonywać się do żłobkowej kuchni. Najpierw spróbowała kaszki, potem ziemniaka, marchewki, chleba. Tydzień temu panie przysłały mi SMS-a, że Marysia po raz pierwszy zjadła całe śniadanie. I to kanapkę z wędliną i pomidorem!

– cieszy się Marta, która po pół roku wreszcie odetchnęła.

Niestety, odbierając Marysię ze żłobka, wciąż musi być zaopatrzona w butkę.

– Nie mam wyjścia, bo mała na mój widok krzyczy „buta”! – opowiada.

– Może powinnam zastąpić butkę kanapką? – zastanawia się.

Dr Maria Kotowska komentuje:

Niejadek jest w stanie się poświęcić i cały dzień w przedszkolu wytrzymać bez jedzenia. Szczególnie jeśli najadł się w domu i wie, że odbierająca go mama coś mu przyniesie. Mama leci z butką, bo dziecko nie je. A dziecko nie je, bo wie, że mama przyleci z butką. I tak robi się błędne koło. Jedyna metoda to małe kroczki. Nie oczekujemy, że niejadek w przedszkolu będzie jadł wszystko od razu. Podsuwajmy mu różne rzeczy i pozwólmy wybierać to, co lubi. Nie naciskajmy. W końcu się przełamie. I jeszcze jedna ważna zasada – pozwólmy dziecku zgłodzić, chroniąc je przed przekąskami. W domu i przedszkolu starajmy się zachować rytm: głodne – najedzone – głodne – najedzone.

DRUGI OBIAD I KOLACJA

**KASIA STARA SIĘ ZABIERAĆ TYMKA
Z PRZEDSZKOLA PRZED PODWIECZORKIEM.
WOLI, ŻEBY ZAMIAST JEŚĆ SŁODKOŚCI, DOSTAŁ
ZDROWY, DOMOWY POSIŁEK.**

W domu czekają na chłopca dwie opcje: obiad i lekka kolacja lub podwieczerek i bardziej treściwa kolacja. Nie ma jednego scenariusza, bo Kasia wciąż ma wątpliwości, co powinna robić.

– Może dwa obiady to za dużo dla trzylatka? – zastanawia się.

– Ale skoro syn bierze sztucę, siada do stołu i domaga się obiadu, to chyba powinnam mu go dać?

– Też tak uważam – mówi Katarzyna, mama Marka, Piotrusia i Ewy.

– Gotowane mięso, warzywa czy zupy nie tuczą. Przyczyną otyłości u dzieci są raczej słodkie serki, kolorowe jogurty, słodzone napoje, nie ciepły obiad. Nie ma mowy o przekarmieniu dziecka, jeśli przy posiłkach przestrzega się starej zasady: „Rodzic decyduje, kiedy i co dziecko je. Dziecko decyduje, czy i ile je”.

W ich domu nigdy nie zmusza się dzieci do jedzenia drugiego obiadu. Rodzice proponują, a Marek, Piotruś i Ewa, jeśli są głodni, korzystają z tego.

– Z kolacją sprawa jest prosta – opowiada Marta Chyży. – Butla mleka lub kaszka dla Marysi i mała kanapka albo serek dla Julii.

– U nas, jeśli obiad był większy, kolacja jest lżejsza – składa się z twarogu czy jogurtu naturalnego. Jeśli zaś dzieci dostały przekąskę, a potem obiadokolację – jest to ich ostatni posiłek

– mówi Katarzyna Kamińska.

U Kasi Pochylskiej jest podobnie: po dużym obiedzie Tymek dostaje małą kolację. Albo odwrotnie – wtedy jego ostatnim posiłkiem jest np. kromka pełnoziarnistego chleba z twarogiem i czosnkiem, kanapka z pastą rybną czy sałatka z jajkiem i ryżem. Kasia wciąż się zastanawia, który wariant jest najlepszy dla synka.

Dr Maria Kotowska komentuje:

Jestem za podawaniem dziecku w domu drugiego obiadu.

Nie wiemy do końca, ile i co dziecko zjadło w przedszkolu.

Dając mu zdrowy posiłek w domu, jesteśmy spokojni, że maluch dostanie to, czego potrzebuje. Domowy obiad to uzupełnienie tego przedszkolnego. Jeśli maluch nie będzie głodny, to nie zje. Obiad ma też wymiar społeczny. Rodzina siada razem do stołu, dzieci i rodzice spotykają się, rozmawiają. Często to jedyny taki moment w ciągu dnia. Warto pielęgnować ten zwyczaj. A czy malec po dwóch śniadaniach, dwóch obiadach i podwieczorku potrzebuje kolacji? Odpowiedź jest prosta: jeśli jest głodny, tak. Także wtedy najlepiej zaproponować dziecku zdrowy posiłek (o tej porze lekki i bez cukru). A potem zdać się na jego apetyt.