

KAKO IZBJEĆI PROBLEME S HRANJENJEM?

Potaknuti iskazima odgajatelja u 6 vrtića (koji pripadaju Centru predškolskog odgoja Zamet unutar Dječjeg vrtića Rijeka) da u svakoj skupini ima nekoliko djece kod koje postoji stanovita nevoljkost pri jelu, psiholog i glavna medicinska sestra Centra ponudili su zainteresiranim roditeljima radionicu na navedenu temu. Osmišljena je anonimna anketa slijedećeg sadržaja:

Poštovani roditelji!

Svake godine glavna medicinska sestra mjeri tjelesnu težinu i visinu svakog djeteta. Pri tom je utvrđeno da je većina djece fizički razvijena u skladu s dobi, određeni broj djece je preuhranjen, a poneka su djeca pothranjena. Osim toga, **odgajatelji primjećuju da ima djece koja malo i/ili nerado jedu**. Pružanje otpora spavanju, jelu, igri ili komunikaciji je uobičajena reakcija djeteta na polazak u vrtić, što se nakon perioda prilagodbe (kad se dijete osjeti dovoljno sigurnim u novoj sredini) spontano ugasi. Međutim, kod stanovitog broja djece navedena nevoljkost pri jelu prisutna je i nakon gotovo pola godine od polaska u vrtić, što nas je ponukalo da Vam ponudimo radionicu u kojoj bismo porazgovarali o navedenoj temi. Kako bismo izbjegli uopćavanje, te omogućili svakom roditelju da dobije stručni savjet baš o onom aspektu s područja prehrane i navika hranjenja koji ga najviše zanima, molimo Vas da odgovorite na nekoliko pitanja:

1. Jeste li zainteresirani za sudjelovanje u navedenoj radionici? DA NE

2. Što Vas najviše zabrinjava u vezi s prehranom Vaše djeteta:

- a) moje dijete jede vrlo **male količine** hrane u jednom obroku
- b) moje dijete jede **jednom do dva puta** dnevno
- c) moje dijete **nikada nije gladno** (nikada samo ne traži jesti)
- d) moje je dijete vrlo **izbirljivo** u pogledu hrane (jede samo određene namirnice)
- e) moje dijete jede tako **polako** da mu se hrana posve ohladi do kraja obroka
- f) moje dijete jede samo vrlo **usitnjenu** hranu
- g) moje dijete smatra hranjenje **gubljenjem vremena**, stalno se vrpolti i ustaje od stola
- h) moje dijete sklono je **povraćanju** ako ga se sili na jelo
- i) **atmosfera** prilikom hranjenja djeteta nije opuštena
- j) moje dijete uopće ne konzumira **voće**
- k) moje dijete uopće ne konzumira **povrće**
- l) moje dijete uopće ne jede **meso**
- m) moje dijete ne jede **mliječne** proizvode
- n) _____

3. Kada ste uočili da Vaše dijete manje ili nerado jede?

4. Imate li sličnih iskustava:

- a) osobno _____
- b) u obitelji _____

5. Što smatrate uzrokom odbijanja hrane kod svog djeteta?

6. Koja su Vaša očekivanja od odgajatelja u vrtiću?

7. Koja su Vaša očekivanja od radionice?

8. Što se dosad pokazalo efikasnim u nastojanju da Vaše dijete radije jede?

Zahvaljujemo na suradnji!

Prikupljeni su podaci o 22 djece. Rezultati ankete su obrađeni i prezentirani roditeljima tijekom radionice.

**Odgovori na 2. pitanje:
ŠTO VAS NAJVIŠE ZABRINJAVA U PREHRANI VAŠEG DJETETA?**

moje je dijete vrlo izbirljivo (jede samo određene namirnice)	11
moje dijete jede vrlo male količine hrane u jednom obroku	8
moje dijete jede polako pa mu se hrana ohladi do kraja obroka	6
moje dijete smatra hranjenje gubljenjem vremena, stalno se vrpolji i ustaje od stola	5
moje dijete uopće ne konzumira povrće	5
moje dijete sklono je povraćanju ako ga se sili na jelo	4
moje dijete uopće ne konzumira voće	3
moje dijete nikada nije gladno (nikada samo ne traži jesti)	3
atmosfera prilikom hranjenja djeteta nije opuštena	2
moje dijete uopće ne jede meso	2
uopće ne jede kuhanu hranu , već samo ind.ml.proizv. i čokolino	1
moje dijete najviše jede slatku hranu;	1
moje se dijete igra s hranom	1
moje dijete jede jednom do dva puta dnevno	1
moje dijete jede samo vrlo usitnjenu hranu	1
moje dijete ne jede mliječne proizvode	0

**Odgovori na 3. pitanje:
KADA STE UOČILI DA VAŠE DIJETE MALO I/ILI NERADO JEDE?**

Oduvijek	5
Nakon navršene treće godine života	5
Kad je krenulo u vrtić	2
Za vrijeme bolesti	2
Od navršenih 8 mjeseci života	1
Od navršene 1 godine života	1
Kad je navršilo 4 godine života	1
Prije nekoliko mjeseci	1
Kada ga se prisiljava da jede	1
Prilikom uzbuđenja ili u neobičnim situacijama	1
Kad se dijete zaigra	1
Povremeno – ovisno o okruženju	1

**Odgovori na 4. pitanje:
IMATE LI SLIČNIH ISKUSTAVA S PROBLEMIMA U PREHRANI?**

		osobno		
		DA	NE	Ukupno
u obitelji	DA	4	6	10
	NE	2	10	12
	ukupno	6	16	22

**Odgovori na 5. pitanje:
ŠTO SMATRATE UZROKOM ODBIJANJA HRANE KOD SVOG DJETETA?**

ne znam

4

Razlozi direktno povezani s prehranom

odsustvo potrebe za nekim vrstama namirnica
nedostatak potrebe za većom količinom hrane odjednom
stalno prisiljavanje djeteta na jelo
konzumiranje pretežno slatke hrane
nepoznavanje određene vrste hrane
ne želi niti probati novu hranu (tvrdoglavost)
od rođenja u drugačijem režimu prehrane od uobičajene

Razlozi koji nisu u direktnoj vezi s prehranom

nesamostalnost
razmaženost
način za privlačenje pozornosti
poremećaj pažnje i koncentracije
pozitivno uzbuđenje zbog odlaska u vrtić
pobuna protiv odlaska u vrtić
negativno uzbuđenje zbog odlaska u vrtić (nesigurnost, sramežljivost,
strah od ruganja druge djece, strah od povraćanja)
zaigranost, nedostatak vremena za jelo (dijete smatra hranjenje
gubljenjem vremena)
oponašanje starije sestre ili druge djece koja prigovaraju jelu

**Odgovori na 6. pitanje:
KOJA SU VAŠA OČEKIVANJA OD ODGAJATELJA U VRTIĆU?**

da podupiru roditelja u njegovim nastojanjima

da ne prisiljavaju dijete da jede na silu, da poštuju želje djeteta
da ga ne zadržavaju za stolom bespotrebno

da kroz igru i zabavu približe djetetu određenu vrstu hrane
da vode računa o tome koliko dijete pojede i da mu pomognu da pojede više
da pomognu djetetu pri obrocima, da ga motiviraju na jelo
da pomognu djetetu da pojede hranu dok je topla
da omoguće djetetu opuštenu atmosferu, bez prisile prilikom obroka
da nahrane dijete
da redovno potiču dijete na konzumiranje hrane

ne znam

rijetko viđam odgajatelje i nemam predodžbu koliko i što dijete uopće pojede

da vode djecu čvrstom rukom – red!

**Odgovori na 7. pitanje:
KOJA SU VAŠA OČEKIVANJA OD PONUĐENE RADIONICE?**

dobivanje bilo kakvih sugestija, načina, taktika, postupaka - možda budu djelovali
 upoznavanje s načinima kojima bi roditelji zainteresirali dijete za (raznovrsnu) hranu
educiranje roditelja u vezi s hranjenjem
 osvještavanje roditeljskih pogrešaka
objašnjenja ponašanja (roditelja i djeteta)
 dobivanje potvrde vlastitih stavova
 otkrivanje uzroka problema u prehrani
 bez odgovora

6

**Odgovori na 8. pitanje:
ŠTO SE DOSAD POKAZALO EFIKASNIM
U NASTOJANJU DA VAŠE DIJETE RADIJE JEDE?**

uvažavanje djetetovih želja pri jelu
 hranjenje u društvu
 puno, puno strpljenja, te mali, a česti obroci
 pozitivna i vesela atmosfera pri jelu
 ponuda lijepo ukrašene hrane ili narezane na male komadiće
 ne inzistiranje da sve mora pojesti uz pokušaj da dijete uživa u hrani: hranjenje kroz
 igru, u obliku takmičenja s ostalim članovima porodice
 razne taktike: da će biti zlatna ptičica, nagrada poslije ručka ...
 zabavljanje djeteta dok jede
 hranjenje djeteta koje neće da jede samo
 najviše hrabrenje da će biti jak kao tata
 isticanjem primjera druge djece koja jedu
 ucjenjivanje djeteta
 upornost roditelja naspram djetetove upornosti
 uskraćivanje slatkiša uz inzistiranje za stolom da se pojedje do kraja
 nisam pronašla efikasan način
 ništa posebno, ovisno o trenutnim okolnostima

Radionica je započela predstavljanjem sudionika na način "JA SAM _____ I NAJRADIJE JEDEM _____", a odmah potom roditelji su odgovarali prvom asocijacijom na pitanje:

ŠTO PREDSTAVLJA HRANA:

VAMA		VAŠEM DIJETETU	
gubljenje vremena	-	bljak-fuj-ne voli hranu	-
problem	-	problem	-
potreba	o	potreba	o
potreba	o	potreba	o
potreba	o	nešto nevažno	o
potreba	o	obaveza	-
smirenje	+	bolji osećaj	+
zadovoljstvo	+	potreba	o
veselje	+	ometanje u igri	-

- = negativno

0 – neutralno

+ = pozitivno

Usljedilo je ispunjavanje RADNOG LISTa slijedećeg sadržaja:

RADNI LIST

❖ Nabrojite 5 problema u svom životu, rangirajući ih po važnosti ili težini:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

❖ Nalazi li se problem s pražnjavanjem Vašeg djeteta među nabrojanim problemima?

DA

NE

(zaokružite)

❖ Ako da, na kojem se mjestu nalazi?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
5. (zaokružite)

❖ Kolikom "težinom" Vas problem pritišće:

o,5 kg

1 kg

2 kg

5 kg

10 kg

(zaokružite
zelenom
bojom)

(zaokružite
plavom
bojom)

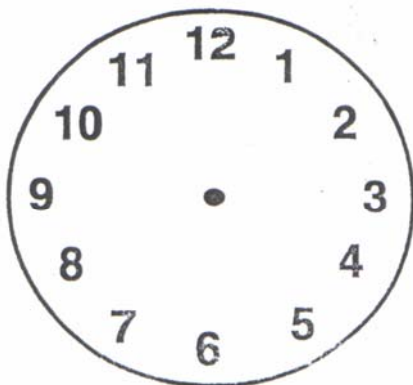
(zaokružite
žutom
bojom)

(zaokružite
narančastom
bojom)

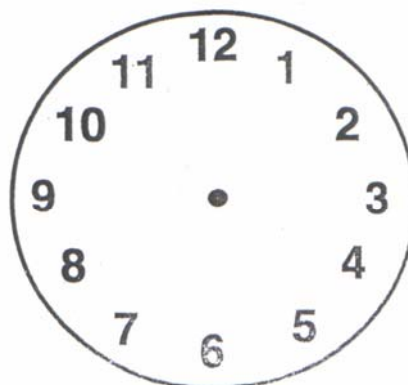
(zaokružite
crvenom
bojom)

❖ U koje doba dana se u Vašoj kući razgovara o hrani (obojite vremenski period na satu bojom koju ste upotrijebili u prethodnom pitanju):

prije podne



poslije podne



Roditeljima su prezentirane: tablica s prosječnim vrijednostima visine i težine djece predškolske dobi, kao i tablice praćenja rasta i razvoja djece u vrtićima CPO Zamet prethodne i tekuće radne godine. Pokazalo se da pothranjenih gotovo i nema (dvoje od ukupno 490-ero djece), ali je zato pretilih zabrinjavajuće mnogo (62-oje djece, tj., oko 12% vrtićke populacije). Time se željelo poručiti roditeljima – sudionicima ove radionice da se kod njihove djece ne radi o pothranjenosti, već o prirodnoj regulaciji vlastitog apetita što djeci bez bojazni treba prepustiti. Uplitanjem u djetetovu osobnu odgovornost može se postići samo kontraefekt.

Edukativni letak sadržavao je slijedeće informacije (prema P. Leach: "Odgoj i njega djeteta"):

Djeca se u toku razvoja razlikuju po mnogočemu pa tako i po apetitu, tj., želji za jelom. Razlike se mogu očitovati u prihvaćanju **određene** hrane, u **količini** obroka, **broju obroka** na dan i **razmacima** među njima. Važno je napomenuti da uzimanje hrane nije samo zadovoljavanje bioloških potreba, nego je ujedno i način komuniciranja s okolinom. Djetetu, naime, nije svejedno tko ga hrani i kako to radi. **Povezanost koja se javlja za vrijeme hranjenja između djeteta i osobe koja ga hrani jedna je od najvažnijih veza u čovjekovu životu.** Stoga način uzimanja ili odbijanje hrane mogu imati veoma različito značenje.

U toku rasta i razvoja djeca nemaju uvijek istu potrebu za hranom: kad je rast brži (u doba dojenčeta ili u adolescenciji) potrebe organizma su veće, jer hrana donosi djetetu potreban materijal za izgradnju. U razdoblju polaganijeg rasta, te se potrebe smanjuju. Osim toga, **velik utjecaj na apetit ima iskustvo koje dijete stječe u odnosu prema jelu i hranjenju. Osjećaj ugone ili neugode koje dijete pamti zbog načina na koji mu se davala hrana, utjecat će često na želju za hranom.** Ako se djetetu dozvoli da odbije neku hranu, da je ispljune, da ga se ne prisiljava da jede, dijete počinje aktivno sudjelovati u biranju hrane. Djetetu neće škoditi ako, oduševljeno nekom hranom, tu hranu traži i uzima dulje vrijeme, dok se ne zasiti.

Ponekad roditelji ne prihvaćaju činjenicu smanjene potrebe za hranom pa prisiljavaju dijete da pojede količinu koju oni smatraju potrebnom. **Tako nastaju prvi sukobi između majke (najčešće) i djeteta.** Dijete, naime, nepogrešivo osjeća da uzimanje hrane ima veliko značenje za mamu (ili baku) pa jelo koristi kao sredstvo komunikacije. Pristajući na takve "igre" roditelj može:

- uskratiti djetetu zadovoljstvo prilikom uzimanja hrane,
- može doći do prevelikog ili premalog uzimanja hrane,
- može se poremetiti i emocionalni odnos između roditelja i djeteta.

Stoga upozoravamo na postupke koji se ne preporučuju u vezi s uzimanjem hrane:

- ljutnja i negodovanje zbog nepojedene hrane,
- potkrepljivanje prekomjernog jedenja djeteta,
- poticanje djeteta da "brzo sve pojede pa će biti veliko i snažno",
- nestrpljivo prekidanje djetetovog samostalnog hranjenja,
- kažnjavanje djeteta zbog zaprljane odjeće, prosute hrane ili prolivene tekućine (kritiziranjem, nazivanjem pogrđnim imenima, vikom, rezigniranjem nad djetetom "koje nikada neće naučiti lijepo se ponašati za stolom", posramljivanjem),
- raspravljanje o problemima za vrijeme uzimanja obroka, čime se stvara neugodna i napeta atmosfera.

Preporučamo:

- da vrijeme obroka bude vrijeme druženja ukućana u ugodnoj, vedroj i opuštenoj atmosferi, što pozitivno utječe na sveukupni razvoj djeteta. Ono upoznaje svoje mjesto u društvu i važnost sebe kao člana obitelji.

Ukoliko roditelj poduzme sve u vezi prehrane svoga djeteta, no unatoč tome još je uvijek zabrinut, može biti da se radi više o brizi zbog **djetetova ponašanja pri jelu**, nego zbog samog jela:

- smeta li roditelja djetetovo **odbijanje hrane** na koju je utrošen novac i koja je pripravljena pažljivo i s ljubavlju?
- čini li se roditelju kao raspinost **nered** što ga dijete pravi dok se poigrava s jelom koje u konačnici ni ne pojede?
- upropaštava li atmosferu za obiteljskim stolom **nestrpljivost djeteta** da ode od stola nakon samo nekoliko zalogaja kako bi nastavilo s igrom?

Negativni osjećaji koji obuzimaju roditelje pri upravo opisanim scenama za stolom nisu direktno povezani sa zabrinutošću zbog djetetove ishrane. Dijete **hranimo** zbog napretka i zdravlja. A uz to ga nastojimo odgojiti da se **ponaša** na društveno prihvatljiv način. To su **dva odvojena zadatka**: oba važna, ali posve različita.

Svatko odlučuje sam za sebe kako će, gdje i kada **učiti dijete disciplini**, no odaberu li roditelji za tu svrhu vrijeme hranjenja, mogu platiti nepotrebno visoku cijenu. Naime, nevolje počinju kad dijete odbije jesti ono **što** roditelj kaže da mora, u vrijeme **kada** roditelj to kaže ili na **način** koji je roditeljima po volji. Što više roditelj bude nastojao nametnuti mu pravila i norme oko jela i ponašanja za stolom, djetetu će sve jasnije biti da je **stol odlično mjesto za sukobe**. Uskoro će uvidjeti da je to mjesto na kojem uvijek može privući roditeljevu pažnju, zaokupiti ga i prisiliti da "pleše" oko njega. **Ta je kušnja upravo neodoljiva u vrijeme kada kod djeteta sazrijeva svijest o vlastitoj moći i nezavisnosti !!!**

Međutim, **roditelj je pametniji od djeteta**: uoči li opasnost da bi stol mogao postati bojno polje, treba biti uvijek korak ispred djeteta, te odlučno **odbiti prihvatiti borbu**. U tu svrhu korisno je usvojiti slijedeće premise:

- budite uvjereni da dijete sebe nikada neće moriti glađu
- potičite djetetovu neovisnost na svim područjima
- neka jede na način koji odabere
- neka jede bilo kojim redom i bilo kakve kombinacije jela
- neka prestane jesti kada želi
- neka mu hranjenje bude ugodno, lišeno prejakih emocija bilo koje vrste (pokuda i pohvala)
- ne naprežite se bespotrebno zbog djetetova jela
- ne koristite hranu kao nagradu, kaznu ili mito

I za kraj:

KORISNO JE ZNATI:

"Djeci možemo prepustiti odgovornost za vlastiti apetit od samog trenutka rođenja. Nedavno istraživanje Sveučilišne bolnice u Zurichu čak pokazuje da su djeca, kojoj se dozvoli da preuzmu kontrolu nad vlastitim apetitom, kad navršše 25 godina zdravija od prosjeka.

Djeca mogu biti odgovorna i za sve ostale osobne stvari: izgled, odjeću, izbor igara i prijatelja" (Jesper Juul: "Vaše kompetetntno dijete"). Ono što trebaju od nas odraslih je **vođenje** kroz one oblike ponašanja kojima negujemo međusobne odnose. A to su: **slušanje, podrška, ohrabrivanje, uvažavanje, vjerovanje, prihvaćanje i stalno pregovaranje o onome u čemu se ne slažemo.** Izbjegavati treba "ubojice" dobrog odnosa, a to su: kritiziranje, okrivljavanje, žaljenje, prigovaranje, prijetnje, kažnjavanje, potkupljivanje i ucjenjivanje.

Ono što Vas smeta kod vašeg djeteta ne možete izravno mijenjati.

Jedino što možete je:

❖ promijeniti **svoja** (nedjelotvorna) **ponašanja** prema djetetu

i/ili

❖ promijeniti "**kut gledanja**" na djetetovo ponašanje

U svakoj situaciji sukoba zapitajte se:

"Pridonosi li to što radim boljem odnosu između djeteta i mene?"

Razmislite:

Ukoliko Vaše dijete **UPORNO ODBIJA** pojesti onoliko **koliko** Vi želite, onda **kada** Vi to ponudite ili **vrstu** hrane koju Vi odaberete -
- postoje velike šanse da će i **UBUDUĆE ODBIJATI** sve ono što mu ne bude odgovaralo: drogu ili nečije prijedloge sumnjive naravi.

GARANTIRAMO: TADA PROTIV TOGA NEĆETE IMATI NIŠTA !

Glavna medicinska sestra:

Zlata Almesbereger

Psiholog:

Jasmina Kozlov

Na evaluaciju radionice u pismenom obliku odlučile su se dvije sudionice: