

Moje dziecko nie chce jeść

Kiedy rodzice zgłaszają jako problem, że dziecko nie chce jeść, mam zwyczaj dopytywać o szczegóły – co to znaczy, że nie chce jeść. Czy odmawia jedzenia wszystkiego, czy tylko wybranych potraw, czy może protestuje przeciw zbyt dużej porcji.

Najczęściej bywa, że dziecko około ósmej zjada duże śniadanie, potem zjada kilka dużych chrupkek kukurydzianych, dwa herbatniki, batonika, pół czekolady (małej), kilka słonych paluszków lub chipsów, kilka cukierków, i święty „jogurcik”. Około pierwszej zaczyna się problem, bo dziecko zjada kilka łyżek zupy, po czym odmawia jedzenia w ogóle.

Co ciekawe, na propozycję, żeby osoba zajmująca się dzieckiem jadła równo z nim, to znaczy to samo i w takich samych ilościach – widzę oburzenie i pada odpowiedź, że gdyby się tak napchała, to obiadu by już nie zjadła, bo by ją zemdliło. Dlaczego więc oczekuje się od dziecka, że podoła takiej ilości jedzenia?

Inny wariant, dziecku zachowuje się przerwy między posiłkami, ale na obiad, po dużym talerzu zupy, podaje się wielki, kopiaty talerz z drugim daniem. Jeżeli dziecko zjadło dużą porcję zupy, jak dla dorosłego, ma dość. Trzeba mu dać czas na przetrwanie i dopiero proponować drugie danie. Ale też nie w ilości odpowiedniej dla ciężko pracującego fizycznie mężczyzny! Można zastosować prosty przelicznik. Jeżeli dorosły mierzy około 1,70 m i porcja odpowiednia dla niego mieści się na talerzu średnicy 30 cm, to dla dziecka około 1,00 m wzrostu odpowiednia będzie porcja na talerzu średnicy 17-18 cm. Mówiąc prościej, porcja dla dziecka powinna mieć rozmiar proporcjonalny do jego wielkości. Proporcja dziecko: porcja powinna być identyczna jak dorosły: porcja. Moim zdaniem lepiej dać dziecku za małą porcję, bo jeżeli będzie głodne poprosi o dokładkę (mimoходом odniesie podwójny sukces: zje całą porcję i jeszcze dokładkę!); za to nie będzie przerażone ogromną górą jedzenia. Przy okazji ma szansę nie przytyć zanadto.

Warto się zatrzymać nad sposobem podawania posiłków dzieciom. Dawniej „obowiązywało” podawanie posiłków na stole. Do posiłku siadali wszyscy obecni domownicy. Dzieci miały jasno wyznaczone granice. Teraz jest obiad, siadaj do stołu i jedz. Skończyłeś/aś powiedz dziękuję i możesz się iść bawić. Nie odchodzisz od stołu dopóki nie skończysz jeść.

Teraz rodzice karmią dzieci przed telewizorem, albo biegają za nimi i ładują po łyżce w biegające dziecko. Im bardziej dziecko jest przekarmione, tym większą „gimnastykę” odstawiają rodzice żeby je nakarmić. W efekcie, wymyślają coraz więcej „atrakcji”, żeby dziecko wreszcie łaskawie zjadło, zamiast po prostu pozwolić dziecku zgłodnieć i zjeść bez zbędnych ceregieli. Rodzice potrafią doprowadzić do kuriozalnych sytuacji. „Najlepszy” tekst jaki słyszałam, to „moja córka je tylko w windzie”. Myślałam, że się przesłyszałam. Młoda mama cał-

kiem serio opowiadała o problemach z żywieniem córki. Oczywiście w standardzie było przegryzanie między posiłkami (pół paczki chipsów, garść paluszków, pół tabliczki czekolady, jabłko i dwie kokosanki). Dorośli (zaangażowani byli nie tylko rodzice, ale jeszcze dziadkowie i ciocia) biegali za dziewczynką wciskając w nią na siłę posiłek, a przy okazji wymyślali coraz więcej „atrakcji”. Doszli do tego, że w porze np. kolacji blokowali na pół godziny windę, bo dziecko jadło tylko jeżdżąc windą. Wyobrażam sobie „radość” mieszkańców wyższych pięter w bloku, kiedy z powodu fanaberii dziecka i zaniku zdrowego rozsądku dorosłych z tej rodziny, musieli na siódme, czy dziesiąte piętro taszczyć ciężkie zakupy, albo nawet bez obciążenia wspinać się po schodach, bo „dziecko je w windzie”. Lekka paranoja. A rodzina poszła jak w dym w wymysły przedszkolaka, bo przecież dziecko musi jeść, bo rośnie.

Zapytałam matkę, czy kiedy była dzieckiem też wycinała rodzicom takie numery. Młoda mama popatrzyła na mnie jakby mi nagle wyrosły ośle uszy i oburzona odpowiedziała: „Skąd! Przecież moja mama by sobie na to nie pozwoliła”. Poradziłam jej, żeby sobie przypomniała co jej mama w takich sytuacjach robiła i zastosowała to wobec swojej córki. Więcej do mnie nie przyszła, więc sądzę, że problem rozwiązała przez postawienie granicy swojej córce.

Ostatnio spotkałam się z zupełnie innym obliczem problemu. Znowu młoda mama zgłosiła problem z tytułu. Dopytałam o szczegóły. Problem dotyczy obiadu. Jej synek zjada obiady gotowane w przedszkolu; tak samo je obiady gotowane u jednej i drugiej babci, a w domu nie chce jeść obiadu. Bardzo interesujące, pytam więc dalej: czego konkretnie nie chce jeść. Otóż, kiedy w niedzielę rodzice zamawiają pizzę, chłopiec nie chce jej jeść. Śmieję się, że mądre dziecko – nie chce jeść sztucznego jedzenia. Pytam: co pani gotuje takiego, co on lubi? Jakąś zupę? Odpowiedź mamy zbija mnie z pantałyku: „Ja nie umiem gotować”. Odesłałam więc młodą mamę na ekspresowy kurs gotowania do mamy, bądź teściowej. Mama mieszka w drugim końcu Polski, pozostaje teściowa (właściwie to świekra, ale dziś mało kto rozumie to pojęcie). Jestem pewna, że będzie zachwycona mogąc nauczyć synową gotowania.

Przy okazji uruchomiły się wspomnienia. Sama nigdy nie uczyłam się gotowania, a jednak potrafię. Pamiętam pierwszy obiad, który ugotowałam z siostrą. Ja miałam wtedy 13 lat, siostra 8. Rodzice wyjechali na jakąś konferencję i nie było ich przez 5 dni (od poniedziałku do piątku). Oczywiście miałyśmy obiady w stołówce. Jednak w piątek wieczór zadzwonili, że wrócą później, to znaczy w poniedziałek rano. Dla nas było oczywiste, że przez sobotę i niedzielę musimy sobie poradzić. Oczywiście wiedziałyśmy też, że w razie problemów możemy się zgłosić do zaprzyjaźnionych sąsiadów. W sobotę ugotowałyśmy obiad. Zupa pomidorowa

z ryżem, na drugie ziemniaki, panierowany żółty ser i kapusta kiszona. Obie wiedziałyśmy, że ryż pęcznieje; mimo tego proporcje nam trochę „zniosło”, w zupie dosłownie łyżka stała, ale smakowo była w porządku. Ser się trochę za bardzo roztopił i wyciekł z panierki, ale komu to przeszkadza?! Kiedy ziemniaki dochodziły, a zupę nałożyłyśmy (konsystencja nie pozwalała na nalanie) na talerze, przyszedł sąsiad, żeby nas zaprosić na obiad. Pokazałyśmy mu nasze dokonania, stwierdził, że wszystko w porządku i zaprosił nas na obiad w niedzielę. Podziękowałyśmy i skorzystałyśmy z zaproszenia (pani Hania gotowała doskonale) bo było nam o wiele wygodniej iść do sąsiadów, jednak gdyby nie zaproszenie z pewnością potrafiłybyśmy upichcić kolejny obiad z tego, co znalazłybyśmy w lodówce i w szafkach.

Skąd taka umiejętność? No cóż. W czasach mojego dzieciństwa, dzieci nie były świętymi krowami, nie były na piedestale. Rodzice angażowali nas do pomocy w czynnościach domowych. Obie z siostrą pomagałyśmy w kuchni. Do nas należało tarcie jarzyn, mielenie mięsa przez maszynkę (maszynka oczywiście napędzana ręcznie, na korbę), ucierałyśmy masę w makutrze, panierowałyśmy mięso czy ser, ubijałyśmy pianę z białek ręczną trzepaczką, kleiłyśmy pierogi, zarabiałymy ciasto, itp. Przy okazji widziałyśmy co robi mama „przy garach”. Dzięki temu w naturalny sposób, niemal bezwiednie, nauczyłyśmy się gotować.

Dziś w kuchni dominują urządzenia elektryczne, z kolei dzieci „chroni się” przed większością czynności. Do tego „mamusia zrobi lepiej”. A potem nastolatki nie wiedzą jak się smaruje chleb masłem, że ziemniaki trzeba posolić, a wodę na herbatę zagotować.

mgr Barbara Piech