

## DIJETE I HRANA

Kad prođe razdoblje dojenja, bočica, kad na dnevni red dođe tema koju i kako pripremljenu hranu jesti, tada je važno posjedovati mnogo znanja o zdravoj prehrani i još više mudrosti kako prenijeti ovo znanje djetetu.

Djeci je potrebno osigurati redovite prilike za obiteljsko, zajedničko uživanje u obrocima. To je obred, prilika da se članovi obitelji nađu, razgovaraju. To je vrijeme kada dijete uči o prehrani, pripremi hrane, pravilima ponašanja, razgovoru, izmjeni ideja, mišljenja, osjećaja. To ne znači da neće biti neslaganja u vezi s pitanjem što će se, kako i koliko jesti. Te nesuglasice postoje u svakoj obitelji te ih je dobro rješavati razgovorom. Djeca vrlo rano nauče slušati svoje tijelo. Znaju kad su sita i pokušavaju nam to poručiti. No, mi ih jednostavno ne slušamo uvijek. Beba miče bočicu od usta – majka je gura natrag; dvogodišnjak gura tanjur od sebe, majka se igra aviona ili auta ne bi li dijete otvorilo usta.

Tjerati dijete da jede kada mu njegovo tijelo govori da je sito znači slati poruku: „Ono što ti tvoje tijelo govori – to se ne računa, nije to važno. Ja znam što ti je potrebno a što ne, ti to ne znaš.“ Kada takvo dijete dođe u tinejdžerku dob i pojavi se pritisak da konzumira drogu ili pristane na neželjene spolne odnose, čut će poruku koju je uvijek čulo: „Nije važno što ti osjećaš, mi znamo što treba.“ Naime, poznato je da način na koji djeca odgovaraju na ozbiljne prijetnje tinejdžerskih godina: promiskuitet, ovisnosti, autodestruktivno ponašanje, povezano s time koliko sebe poštuju i cijene, koliko dobro slušaju svoje tijelo. Dijete koje je naviklo slušati vlastito tijelo, čut će njegove poruke jasno, te ih povezati s ostalima ako je od rane dobi stjecalo iskustvo da ga slušaju i poštuju. Ako djeca kažu da su sita, vjerujte im, jer je u pitanju mnogo više od prehrane i lijepog ponašanja za stolom. Za vrijeme jela može se ponuditi više izbora, ali treba biti siguran da su oni praktični i izvedivi. Može se reći: „Želiš li pola tanjura juhe ili puni tanjur?“. Ponudite dvije vrste hrane i pružite mu mogućnost da odabere. Kako djeca postaju starija povećajte im odgovornost u donošenju odluka. Djeca znaju kad su sita i pokušavaju nam to poručiti. Poslušajmo ih! Imate li dijete koje odugovlači s jelom? Nemojte mu prigovarati. Samo recite: „Htjeli bismo jesti s tobom. Bit ćemo ovdje još 10 minuta. Ako ne budeš gotov nema problema, pustit ćemo te da pojedeš u miru“. Pustite ga da samo dovrši jelo, izbjegavajte prigovaranje, preklinjanje i podmićivanje kako to ne bi postao vaš problem i kako se ne bi sve počelo vrtjeti oko hranjenja i borbe za moć. Izbirljiva djeca uglavnom potječu od roditelja sklonih panici. Neka djeca ne bi imala problema s hranom da roditelji na to nisu toliko pazili i brinuli se o tome. Ako su roditelji pretjerano zabrinuti u odnosu na količinu i vrstu hrane koju dijete pojede, djeca brzo shvate da imaju moćno oružje koje mogu upotrijebiti da ih uvuku u konflikt (ako imate tako izbirljivo dijete nemojte mu servirati varivo, jer ono zna da je unutra nešto što ne voli i usmjerit će se na traženje toga). U nekim obiteljima vrijeme za jelo nije vrijeme kojem se pridaje važnost. Djeca jednostavno uzmu, nešto što nalikuje jelu i sjednu pred TV. Ta djeca nemaju

mogućnost nešto podijeliti s drugima, nemaju priliku naučiti se ponašanju za stolom, nema interakcije s drugim članovima obitelji. Ono malo strukture koja postoji, određeno je televizijom, npr. vrijeme između dva filma ili crtića kada djeca koriste otići po hranu. To možemo nazvati vremenom za hranjenje, a ne vremenom za jelo. Važno je da odvojimo malo vremena u našem užurbanom dnevnom ritmu za obroke sa svojom djecom. Bilo bi dobro kad bi roditelji mogli barem jedan obrok dnevno pojesti sa svojim djetetom, odnosno kada bi cijela obitelj mogla pronaći posebno vrijeme svakog dana da se okupi oko stola, podijeli hranu, dobre misli i žive razgovore. To i ne mora svaki put biti baš za stolom. Može se otići i na piknik ili restoran, no bit je u tome da odvojimo vrijeme kada ćemo zajedno jesti i razgovarati. Ako možete pridobiti svoje dijete da razgovara s vama za vrijeme jela, ono će s vama razgovarati i kad postane tinejdžer jer je naučeno da je vrijeme za jelo i vrijeme za dijeljenje.

Literatura: Buljan Flander , G., Karlović, A.( 2004. ): Odgajam li dobro svoje dijete? Zagreb, Marko M. usluge d.o.o.