

## Вирішення проблем

«Якщо я подам на стіл курку зі смаженою картоплею, моя дитина з'їсть лише смажену картоплю і попросить ще, кажучи, що вона голодна. Що мені робити?»

Завжди давайте нормальну їжу. Нагадайте дитині, що ви можете залишити їжу, яку вона не хоче (курку), тоді вона не отримає нічого іншого до наступного прийому їжі чи перекусу.

Не примушуйте дитину їсти. Давайте нормальну їжу і не змінюйте розмір порцій на тарілці. Завжди давайте обмежений вибір.

е.г. «Ти хочеш курку зі смаженою картоплею чи фрикадельки зі смаженою картоплею?» Через 30 хвилин приберіть недоїдену їжу без коментарів.

### Пам'ятайте...

Ви керуєте ситуацією!

Зберігайте спокій, поки дитина вчиться!

Продовжуйте спроби, не здавайтесь!

Ця інформація підготовлена Відділом харчування та клінічної дієти (Nutrition Clinical Dietetic Department)

Відтворення без дозволу **заборонено**©.



NHS Fife забезпечує доступну інформацію в різноманітних форматах, зокрема для людей, які розмовляють місцевими мовами, яким потрібні легкі для читання версії, які розмовляють британською мовою глухих, читають шрифтом Брайля або використовують аудіоформати.

Служба SMS-повідомлень NHS Fife за номером 07805800005 доступна для людей з вадами слуху або мови.

Щоб дізнатися більше про доступні формати, зверніться до: [fife-UHB.EqualityandHumanRights@nhs.net](mailto:fife-UHB.EqualityandHumanRights@nhs.net) або за телефоном 01592 729130.

| ВИГОТОВЛ ЕНО    | ПЕРЕФОРМАТ ОВАННО | ПЕРЕГЛЯД         |
|-----------------|-------------------|------------------|
| Квітень 2007 р. | Листопад 2020 р.  | Листопад 2022 р. |

Fife Health  
& Social Care  
Partnership



Supporting the people of Fife together

NHS  
Fife

# Вибагливі їдці Що робити?

Загальний посібник для  
батьків/опікунів дітей дошкільного



Підготовлено Відділом харчування та клінічної дієти

## Хто такі вибагливі їдці?

Це означає відмову від різних видів їжі. Це часто означає бажання їсти одну й ту саму їжу під час кожного прийому їжі, відмовлятися від їжі або прохання, щоб їжа виглядала певним чином. Це досить часта причина хвилювань і переживань батьків і дітей.

Батьки хочуть бути певні, що їх дитина отримує необхідні поживні речовини.

## Чому дитина вередує?

Більшість дітей із задоволенням сприймають нові смаки та консистенції, якщо їх відлучають від грудей приблизно у 6 місяців. Малюки часто насторожено ставляться до нової їжі. Це цілком нормально, і більшість дітей поступово виходять з цієї фази.

У цьому віці діти вчаться бути самостійними. Їжа — це спосіб отримати контроль. За умови заохочення та хороших прикладів для наслідування діти починають сприймати більш широкий асортимент їжі.

## Що робити?

Вам може здаватися, що щось не так, коли дитина відмовляється від їжі. Дитина вчиться їсти поступово, це тривалий процес, і невеликі зміни відбуваються з часом, коли ваша дитина росте.



**«Мені здається, що я перепробувала багато способів організувати своїй дитині здорове харчування. Але він все одно не хоче їсти»**

Продовжуйте їсти овочі на очах у дитини та підкладайте овочі на її тарілку. Овочі є частиною нормального раціону. Це може зайняти багато часу та можуть знадобитися десятки спроб, але це допоможе їй сприймати різні продукти, коли дитина буде до цього готова.

## Як діє повторна демонстрація...



Якщо дитина не хоче бачити овочів на своїй тарілці, почніть з того, щоб вони були поруч на столі. Потім дайте дитині доторкнутися до них і підведіть до того, щоб торкнутися їх губами, не примушуючи їсти. Багато дітей люблять їсти пальцями. Нехай влаштовують безлад. Вони можуть пограти з їжею кілька разів, перш ніж наважаться спробувати її.

## Вирішення проблем

«Моя дитина тривалий час не їсть. Вона годується лише повітрям. Я переживаю, що вона не отримує достатньо».

Маленьким дітям часто потрібно менше, ніж ми очікуємо. Вони, швидше за все, будуть їсти, коли ви не нависаєте над ними.

Не спостерігайте за дитиною надто уважно, коли вона їсть. Занепокоєння може погіршити ситуацію, коли ми намагаємося переконати дітей їсти. Поважайте їхній вибір, їсти всю порцію чи ні.

### У різному віці потрібні різні розміри порцій

На сайті [www.firststepsnutrition.org](http://www.firststepsnutrition.org) є довідник щодо розміру порцій для різних вікових груп.



«Моя дитина відмовилася їсти те, що я пропонувала, і тепер скаржиться на почуття голоду».

Батьки легко поступаються, наприклад, готують окремі страви, дають додаткові перекуси. Це, швидше за все, буде відбуватися, якщо ви будете поступитися. Ви можете запропонувати дитині одну з «перевіраних» страв під час їжі, і вона буде ситою. В іншому випадку повідомте, що якщо дитина не захоче їсти цю страву, пізніше буде щось інше.

Якщо дитина почне вередувати, спокійно перемістіть її в інше безпечне місце, за можливості. Інші члени сім'ї повинні продовжувати їсти. Приведіть дитину назад, коли вона заспокоїться і буде готова їсти. Якщо вона все ще відмовляється їсти, можна прийняти, що вона не голодна або надто втомлена, і можна спробувати нагодувати її пізніше.

## Золоті правила

**Батьківська робота** полягає в тому, щоб вирішувати що, коли і де їсти

**Робота дитини** полягає в тому, щоб вирішувати, голодна вона чи ні, та скільки їй треба з'їсти

**Що?** Хороший збалансований раціон для дітей має містити всі харчові групи. (Дивіться список пропонованих схем харчування на сторінці 4).

**Коли?** Діти люблять розпорядок і хочуть знати, чого очікувати. Введення плану допоможе дитині дізнатися про нормальний режим харчування. Це також гарантує, що вона буде голодною під час їжі.

**Де?** Не завжди легко завжди сідати за стіл в один і той самий час. Спробуйте досягти цього кілька разів на тиждень. Обмежте фактори, що відволікають, як-от телевизор та електронні пристрої. Це найкращий спосіб побудови здорових звичок.

**Скільки?** Діти — володарі



власного тіла, вони самі  
вирішують, скільки їсти та чи  
їсти взагалі. Іноді вони хочуть  
дуже мало. Якщо вони не  
хочуть їсти те, що їм  
пропонують, розпорядок  
допоможе їм дізнатися, коли  
настане наступний прийом їжі.

## Складання плану

План прийому їжі та перекусів допоможе вам бути в курсі. Більшість маленьких дітей мають їсти невеликими порціями кожні 2–3 години та потребують поступового збільшення порції їжі в міру зростання. Коли ви будете готові почати, поясніть дитині, що на неї очікують зміни. Скажіть їй, що ви збираєтеся робити, наприклад, хочете попросити їх спробувати нову їжу.

### Ідеї стандартних страв

Не пропонуйте одні й ті самі продукти під час кожного прийому їжі. Встановлений режим харчування допомагає дітям зрозуміти, що батьки відповідають за «що». Наведений нижче приклад підходить для всієї сім'ї та може підійти до розпорядку дня вашої дитини.



**Сніданок:**  
шеничне печиво та банан



**Перекус:**  
Вівсяні коржі з арахісовим маслом



**Обід:**  
Бутерброди з тунцем та огірком, натуральний йогурт із ложкою фруктового пюре



**Перекус:**  
Здобне печиво до чаю, виноград



**Підвечірок:**  
Спагетті з м'ясним соусом  
Рисовий пудинг



**Вечеря:**

## Немає хорошої або поганої їжі

Намагайтеся не називати їжу хорошою чи поганою. Якщо дитина часто просить перекусити, краще запропонувати солоний, а не солодкий варіант. Не використовуйте їжу в якості нагороди. Це спонукає дітей зосереджуватися на їжі. Подумайте про це таким чином...

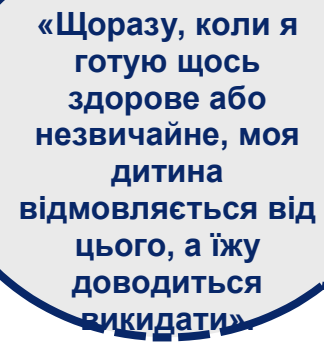


## Вирішення проблем

Мандарин або апельсин,  
хлібні палички

Давайте дуже маленькі порції, коли пропонуєте нові страви. Під час перекусу добре вибрати невеликі шматочки овочів або фруктів.

Намагайтеся не показувати розчарування перед дитиною.



**«Щоразу, коли я готую щось здорове або незвичайне, моя дитина відмовляється від цього, а їжу доводиться викидати»**



## Як пристосуватися до нової їжі

Щоб виробити у дітей позитивне ставлення до їжі, потрібно багато терпіння та численні спроби. Що може допомогти

- Подайте нову/нелюбу їжу поряд із звичною «перевіреною» їжею, щоб дитина позитивніше ставилася до того, що є на тарілці.
- Гра з їжею – створіть з дитиною кумедні фігури та мордочки, використовуючи формочки для печива смішних форм.
- Готуйте разом — навіть якщо ваша дитина не завжди їсть їжу, це добрий спосіб подати приклад і використовувати її органи чуття для вивчення їжі.
- Говоріть про те, що їй подобається/не подобається в їжі (як вона виглядає/пахне/якою є на дотик, звідки вона).
- Запитуйте, чи є щось, що вона хотіла б спробувати, або разом ходіть по магазинах, щоб вибрати щось нове.
- Використовуйте перекус як можливість спробувати нову їжу, наприклад нарізані фрукти чи овочі.



## Корисні слова й вирази

«Якщо тобі сьогодні це не сподобалося, ми можемо спробувати іншим разом».

«Можеш залишити обід на тарілці, але не отримаєш нічого до підвечірка».

8

## Чи можна давати дитині вибір?

Деякі діти ласі до солодкого. Якщо солодощі заборонити, це може посилити бажання дітей. Ви можете допомогти дитині знайти правильний баланс, пропонуючи час від часу невелику порцію солодощів. Здорові десерти, як-от йогурт, заварний крем, желе, виноград або родзинки, можна давати після основного прийому їжі. Якщо дитина часто просить солодке, спробуйте обмежитися невеликою порцією, кілька разів на тиждень, після їжі.

### Що просить дитина

(Солодощі та крекери)



### Що я їй даю

(Виноград, хлібні палички та вершковий сир)



Ми можемо дати дітям обмежений

вибір. «Горошку чи моркви?»

«Яблуко чи банан?»

Вони можуть вибрати, з'їсти чи ні всю їжу або закуску.

Деякі дні йдуть не за планом. Ви можете продовжити там, де зупинилися, і спробувати слідувати плану в хороші дні.

5

## Демонстрація здорових звичок

Наші харчові звички та вибір їжі можуть мати великий вплив на те, що їстимуть наші діти. Рольове моделювання – це демонстрація прикладу.

Нам не обов'язково має подобатися вся їжа, але добре буде продовжувати пробувати різні продукти. Подумайте про їжу, яка вам не подобається, і про те, які вона викликає у вас почуття.

Ваша дитина так само ставиться до їжі, яка їй не подобається. Пробуючи їжу, яка вам не подобається, перед дитиною, ви показуєте, що готові спробувати ще раз.



## Розмова про їжу: Не примушуйте їсти

Це часто має ефект, протилежний тому, що ми хочемо від дітей. Якщо дозволити їм вирішувати, що їм подобається і скільки вони хочуть з'їсти, вони будуть набагато спокійнішими під час їжі.





Добре було  
спробувати  
це. Я  
спробую ще



Я ще  
привчаюся  
до цього.

### Більш дієві вислови:

«Можеш вийти з-за столу.  
Наступний прийом їжі буде о хх,  
якщо вважаєш, що зможеш

«Готово? Ми  
провели  
достатньо часу  
за столом, тому я  
маю забрати  
твою тарілку».

«Чому б нам сьогодні не  
спробувати брокколі,

«Якщо тобі сьогодні це не  
сподобалося, нічого  
страшного, ми можемо

Не засиджуйтеся за столом, найкраще їсти не