

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezd?lap](#) > Segítség, válogatós a gyerekem!

Cikk megosztása

X

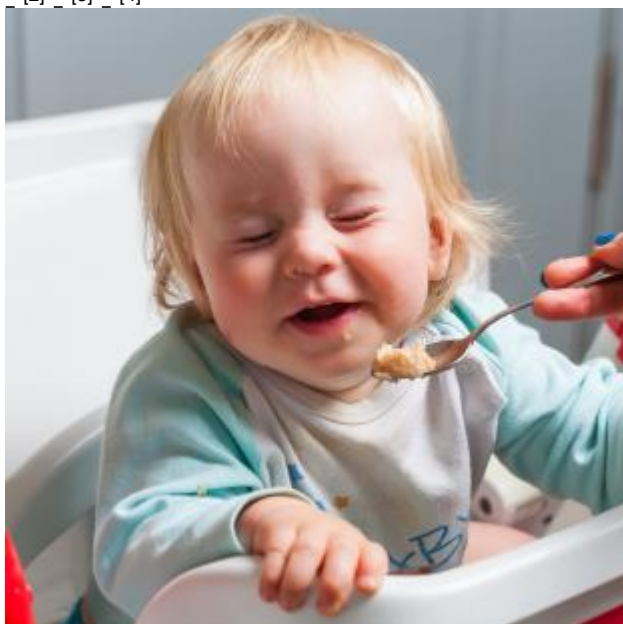


Segítség, válogatós a gyerekem!

Néhány apró konyhai trükkel még a legválogatósabb csemetét is sikerül meggy?znünk arról, hogy kóstolja meg a kínált ételt.

<https://www.nestlebaba.hu/segitseg-valogatos-gyerekem> [1]

[2] [3] [4]



Segítség, válogatós a gyerekem!

Néhány apró konyhai trükkkel még a legválogatósabb csemetét is sikerül meggyőznünk arról, hogy kóstolja meg a kínált ételt.

2018/01/09 13:26

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Előfordul, hogy az egykor mindent elfogadó csemete válogatni kezd és csupán egy-két féle ételt fogyaszt. Vajon hogyan tudjuk jó kedvvel az asztalhoz ültetni?

Rossz minta, szülői következetlenség vagy csupán gyermeki hóbort? – nem egy válogatós gyermek szülője teszi fel magának ezeket a kérdéseket. Nem ritka, hogy az egykor mindent szívesen fogyasztó gyermek egyszer csak válogatni kezd, csupán egy-kétféle ételt hajlandó megenni, vagy a korábban egyébként is ímmel-ámmal falatozó pici még rosszabbul eszik. Sok 1,5-2 éves gyermek édesanyja tudja ugyan, hogy a dackorszak és a kibújó fogak is befolyásolhatják az étkezési kedvet, mégis megrémül, mert úgy érzi, hiába tesz meg mindent gyermeké kiegyensúlyozott étrendjéért ^[6], ha csemetéje számízi még az eddigi kedvenc fogásokat is. És ilyenkor kezdődhet el a táplálkozási kedvre igencsak negatívan ható folyamat: az anyuka erőtlen kezdi az evést. E kényszerítéssel azonban csak ronthatunk a helyzeten!

De akkor mégis mit tehetünk azért, hogy megkedveltessük a kicsivel az étkezést? Íme, néhány tipp!

1. Minden a hozzátáplálással kezdődik!

A helyes étkezési szokások kialakítása a hozzátáplálásnál kezdődik, vagyis, ha időben rögzülnek a kicsikben a táplálkozással kapcsolatos alapelvek, az esetleges átmeneti „nemevés-problémák” is könnyebben áthidalhatók.

2. Légy jó minta!

Mindenképpen tartsd szem előtt, hogy szülőként a saját étkezési szokásaiddal is példát mutatsz a gyermekednek! Minden étkezésnél ülj asztalhoz, ne szaladva kapkodd be a falatokat, és törekedj arra, hogy evés közben ne foglalkozz mással!

3. Legyen családi program az étkezés!

Az étkezés legyen mindig egy jó családi program! Mindig hívd asztalhoz a csemetét, és ti, felnőttek mindig üljetek le vele! A közös étkezések nemcsak a helyes táplálkozási szokások kialakításában segíthetnek, hanem a családi életnek is keretet adnak és a kapcsolatokra is ösztönzően hatnak.

4. Mesés falatok a tányéron

Nem szívesen eszik zöldségeket és gyümölcsöket a kicsi? Akkor el? a kreativitással! Legyen például a banán egy csiga teste, egy almaszelet pedig a háza! A szőlőből készülhet kukac a tányérra, a kenyér pedig miért ne lehetne a Mikulás feje, amire mondjuk, paprikából készülhetne a sapka?

5. Gyümölcsöt szívószállal?

Ha a gyümölcsök nem tartoznak a kicsi kedvencei közé, érdemes a levét kifacsarva gyümölcsléként vagy turmixolva, csinos pohárból kínálni. Ez utóbbi olyan, mint a korábban adott gyümölcsös bébiétel, de a körítés miatt már igenis felntes. A nem megszokott dolgok csábítóbbak lehetnek.

6. Ételkészítés együtt

Készítsétek el? és el együtt az asztalra kerül? fogásokat! Engedd, hogy a salátához ? dobálja a zöldségeket a tálba, mondd el, mutasd meg neki, melyik lábasba mi kerül, és közösen felügyeljétek fzés közben a készül? finomságot!

7. Trükkök a tányérokkal

A rosszul ev?, válogatós gyerekeknél jó ötlet lehet egy állatfigurás tányért is bevetni. Melyik csemete ne akarná kikanalazni a levest vagy a fzeléket az utolsó cseppig, ha tudja, a kiscicát csak így láthatja meg a tál alján? Van olyan kicsi is, akinek például azzal lehet kedvet csinálni az étkezéshez, ha ugyanolyan tányérból ehets, mint anya és apa.

8. Tejalapú finomságok

A kisgyermeknek 1 éves kor felett is napi 500 ml, azaz kb. két pohárnyi tej alapú táplálékra van szükségük. Ezt fedezhetik a baba életkorának, fejlettségi szintjének és igényeinek megfelelő anyatej-kiegészítő tápszerek és gyerekitalok is, melyeket nem csak ital formájában

lehet fogyasztani, hanem nagyszer? alapanyagai lehetnek más finomságoknak is, például a vaníliás rizskrémnek [7].

A gyerek nem kicsi feln?tt

Attól, hogy a kisgyermek 2 éves koráig már szinte mindent megkóstol, nem jelenti azt, hogy ugyanazt kell ennie és ugyanúgy kell táplálkoznia, mint a feln?tteknek. S?t! A csemetének ne a nagyok ízlése szerint készített ételeket kínáld! F?zés során csökkentsd a só és a cukor mennyiségét, valamint próbáld elkerülni a b? olajban sütést is!

Tovább [8]

Fehérje az anyatejben

- Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez
- Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához
- Fehérje min?sége és mennyisége
- Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében
- Fehérje szerepe az allergia ellen
- Gy?ztes formula

Drupal alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/segitseg-valogatos-gyerekem>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/segitseg-valogatos-gyerekem>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/segitseg-valogatos-gyerekem&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/valogatos_gyerek.jpg
válogatós a gyerekem!

[3] <https://twitter.com/share?text=Seg%C3%ADts%C3%A9g%2C%20v%C3%A1logat%C3%B3s%20a%20gyerekem%20valogatos-gyerekem>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/segitseg-valogatos-gyerekem>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/41736>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/baba-kiagyensulyozott-etrendje>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/vanilias-rizskrem-0>

[8] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>