

# Zasady karmienia dziecka, Zalecenia od Dietetyka

1. Utrzymuj właściwe granice: rodzic decyduje kiedy gdzie i co dziecko je, dziecko decyduje czy i jak dużo będzie jadło
2. Karm tak, aby wzbudzić apetyt:
  - Utrzymuj przerwy 3-4 godzinne pomiędzy posiłkami
  - Nie podawaj dziecku przekąsek (takich jak sok lub mleko) a w razie pragnienia proponuj jedynie wodę
  - Pora karmienia (3 główne posiłki i 1,2 uzupełniające)
3. Staraj się nie rozpieszczać dziecka:
  - Karm dziecko w cichym pomieszczeniu, nie rozpraszaj go
  - Nie denerwuj się i nie twórz animacji (udawanie tyżeczka samolotu do ust to nie jest dobry pomysł)
4. Ogranicz czas trwania karmienia:
  - Dziecko powinno zacząć jeść w ciągu 15 minut od początku posiłku
  - Posiłek powinien trwać nie dłużej niż 30-35 min
  - Nie podawaj posiłków „na szybko”
5. Podawaj jedzenie odpowiednie do wieku
  - Wielkość porcji dostosuj do wieku dziecka, zbyt duże posiłki mogą zniechęcać do spożywania pokarmu
6. Systematycznie wprowadzaj nowe pokarmy:
  - Szanuj dziecięcą nieufność do nowych pokarmów i podawaj nową potrawę nawet 10-15 razy zanim zrezygnujesz
  - Nagradzaj pochwałą i pozytywnym komentarzem zjedzenie nowego rodzaju pokarmu
  - Nie stosuj jedzenia jako nagrody za dobre zachowanie

Mama nadzieję, że tych kilka zasad ułatwi Państwu pracę nad wspólnymi posiłkami z maluszkami 😊

Wasz dietetyk

Anna Karwala

