**Dlaczego zmuszanie dzieci do jedzenia jest szkodliwe?**

Rodzice są w stanie niemal stanąć na głowie, by ich dziecko zjadło jeszcze jedną łyżeczkę zupy. Opowiadanie historii, czytanie książek, oglądanie bajek, przekupywanie słodyczami – to tylko lżejsze metody, które mają za zadanie sprawić, by dziecko się najadło (tzn. zjadło tyle, ile dorosłemu wydaje się, że powinno). Mało kto zdaje sobie sprawę, że te wszystkie wysublimowane sposoby nakłaniania do jedzenia są tak naprawdę formą przemocy.

Dlaczego nie warto zmuszać dziecka do jedzenia?

Dlaczego jedzenie jest tak ważne?

Przez wiele lat dobry apetyt był synonimem zdrowia i dobrego funkcjonowania. I choć u dorosłych cenimy szczupłą sylwetkę i umiejętność opierania się pokusie, to podświadomie wydaje nam się, że małe dziecko powinno być rumiane, pulchniutkie i umazane czekoladą.

Jesteśmy w zasadzie pierwszym pokoleniem, które dorastało w czasach względnego dobrobytu. Nasi rodzice pamiętają puste półki w sklepach w czasach PRL-u, dziadkowie czas drugiej wojny światowej. Wtedy nic się nie mogło zmarnować. Dla dzieci zostawiało się najlepsze kąski, często kosztem własnego posiłku. Dlatego żeby nadrobić te “pokoleniowe braki”, chcemy dać naszym dzieciom to, co najlepsze. Nawet jeśli to więcej, niż są one w stanie przyjąć.

Dla wielu rodziców przygotowanie posiłku jest też wyrazem troski okazywanej członkom rodziny. To ich osobisty trud i wysiłek. Dlatego fakt, że dziecko odmawia zjedzenia posiłku, często (nawet w sposób nieuświadomiony) traktowany jest jako osobista zniewaga.

Zmuszanie do jedzenia jest formą przemocy?

Większość problemów z jedzeniem zaczyna się w momencie rozszerzania diety. Dopóki niemowlę spożywa tylko mleko, jesteśmy w stanie zaufać mu w kwestii regulowania jego apetytu. Większość matek raczej uskarża się na maluchy “wiszące na piersi” niż takie, które mlekiem gardzą.

W momencie rozszerzania diety przestajemy jednak ufać dziecku i zaczynamy spoglądać w tabelki. Mimo iż aktualne oficjalne rekomendacje brzmią: “Rodzic decyduje o tym, co dziecko zje, a dziecko – ile (i czy w ogóle) zje”, ciężko nam tak zupełnie wyłączyć kontrolę i zdać się na dziecięcy apetyt. Pół biedy, jeśli malec plasuje się dobrze w siatkach centylowych. Jeżeli jednak jest poniżej 50. centyla, niepokój rodzica wzrasta podwójnie. Patrząc na dzieci, zapominamy o tym, że mają prawo mieć różną budowę i różne potrzeby – zupełnie jak dorośli.

Tymczasem dziecko nie ma pojęcia o zaleceniach lekarza, o siatkach centylowych i o wymaganiach, które są wobec niego stawiane. Małe dziecko potrzebuje jedzenia, by żyć, poruszać się i rosnąć. Dlatego to, co robi rodzic, jest dla niego kompletnie niezrozumiałe. Świetnie opisuje to Carlos Gonzales w swojej książce “Moje dziecko nie chce jeść”:

“Dla niemowlęcia matka jest wszystkim. (…) Od pewnego czasu jednak coś jest nie tak. Dziecko płacze, bo za dużo zjadło, a matka, zamiast wysłuchać go jak zawsze, zmusza je, by jadło jeszcze więcej. I za każdym razem jest coraz gorzej: łagodne początkowo nalegania szybko przechodzą w krzyki, płacze i groźby. Twoje dziecko nie może pojąć, dlaczego tak się dzieje. Nie wie, czy zjadło więcej czy mniej, niż napisali w książce, niż powiedział pediatra, niż zjada dziecko sąsiadki. Nie słyszało o wapniu, żelazie ani o witaminach. Nie rozumie, że robisz to wszystko tylko dla jego dobra. Wie tylko, że od takiej ilości jedzenia boli je brzuszek, a mimo to wciska mu się jeszcze więcej. Dla niego takie zachowanie matki jest równie niezrozumiałe, co bycie czy wystawiane na noc nago na balkon. Wiele dzieci spędza całe godziny, czasem nawet sześć godzin dziennie, “jedząc”, a dokładniej walcząc z matką nad talerzem pełnym jedzenia. Dziecko nie wie dlaczego. Nie wie, ile to potrwa (innymi słowy, wydaje mu się, że całą wieczność). Nikt nie przyzna mu racji, nikt nie doda otuchy. Osoba, którą kocha najbardziej na świecie, jedyna osoba, której może zaufać, najwyraźniej zwróciła się przeciwko niemu. Cały jego świat rozpada się na kawałki”.

Normy, tabelki, zalecenia, grafiki – to wszystko są uśrednione liczby, które dla małego dziecka nic nie znaczą. Najbardziej kalorycznym posiłkiem, jakie może dostać niemowlę, jest mleko mamy. Cała reszta to pokarmy uzupełniające.

Jeśli chodzi o starsze dzieci, warto zaufać ich intuicji. Stosowanie szantażu, przekupstwa czy włączanie telewizji może zadziałać doraźnie. Warto jednak wziąć pod uwagę fakt, że poza odżywianiem, swoim zachowaniem kształtujemy w dzieciach także pewne wzorce i nawyki żywieniowe, z których będą korzystały przez całe życie. Karmienie na siłę w dłuższej perspektywie przyniesie więcej szkody niż pożytku – dziecko nie będzie potrafiło kontrolować swojego ośrodka głodu i sytości, przez co w późniejszym latach będzie narażone na otyłość lub na zaburzenia łaknienia takie jak bulimia czy anoreksja.

Co zrobić, gdy dziecko faktycznie nie chce jeść?

• Przede wszystkim warto przeanalizować, co to znaczy, że dziecko nie chce jeść.

Nie je warzyw, owoców, zup? Często rodzicom wydaje się, że w trakcie posiłku dziecko nic nie je, a tymczasem kiedy gruntowanie przeanalizują to, co zjadło w trakcie dnia, okaże się, że było tyle przekąsek w tzw. międzyczasie, że nic dziwnego, że malec odmawia dalszego jedzenia. Dlatego w pierwszej kolejności warto przyjrzeć się temu, co dziecko je w ciągu dnia: niewinny banan, soczek, wafelki ryżowe, choć zdrowe, mogą być bardzo sycące. Może warto zrezygnować z przekąsek?

• Podczas posiłków nie ma sensu karmić dziecka, zabawiać.

Malec powinien nauczyć się jeść świadomie. Jeśli uzna, że skończył posiłek, nie warto namawiać go do dodatkowych kęsów. Jeśli dziecko nic nie zjadło, można upewnić się, że rozumie, że następnym posiłkiem będzie na przykład kolacja. Starajmy się nie oferować produktów alternatywnych, a już na pewno nie niezdrowych przekąsek, byleby dziecko zjadło cokolwiek.

• Stosowanie różnych parafarmaceutyków, “by niejadek zjadł obiadek”, to również nie najlepsze wyjście.

Pomijając wątpliwy skład tego typu syropków, uważam, że jest to po prostu niehumanitarne. Uciekanie się do podstępu i faszerowanie dziecka substancjami na pobudzenie apetytu to zwyczajna manipulacja i wykorzystywanie swojej przewagi i siły. Zanim uciekniemy się do takich metod, warto zadać sobie pytanie, czy chciałabym (lub chciałbym), żeby mnie ktoś podtuczał bez mojej wiedzy i zgody. Poza tym nie zbadano długoterminowych skutków podawania takich „lekarstw”. Nie wiadomo, czy swoim działaniem nie upośledzą ośrodków głodu i sytości, co może spowodować poważne zaburzenia łaknienia w przyszłości. Jednocześnie fałszywa poprawa apetytu może zaburzyć postawienie prawidłowej diagnozy, w przypadku gdy niechęć do jedzenia faktycznie jest objawem jakiejś choroby.

• Nie szantażuj, nie przekupuj, nie nagradzaj.

Warto trzymać się maksymy: “Jemy, aby żyć, nie żyjemy, aby jeść”.

• Zważ!

Doskonałym pomysłem wydaje mi się propozycja dr. Gonzalesa. Oto prosty eksperyment, który ma za zadanie dowieść, że dziecko nie jest w stanie zagłodzić się na śmierć. Jak to zrobić? Wystarczy je zważyć. Następnie pozwolić mu jeść tak, jak ma w zwyczaju (trzymając się zalecenia, że rodzic decyduje co, a dziecko ile). Po tygodniu zważyć dziecko ponownie. Jeśli nie straciło na wadze więcej niż kilogram, nie należy się przejmować (wahania do 1 kg są zupełnie fizjologiczne i związane np. z wydalaniem).

Oczywiście zdarzają się sytuacje, gdy brak apetytu lub niechęć do spożywania określonych pokarmów jest zwiastunem jakiegoś głębszego problemu. Ale z reguły niechęć do jedzenia nie jest wtedy jedynym symptomem i widać problemy także w innych aspektach funkcjonowania. Warto wtedy dla pewności sprawdzić dziecku poziom żelaza, by wykluczyć anemię, i/lub przepadać je pod kątem zaburzeń integracji sensorycznej.

Zachęcając do zjedzenia “jeszcze jednego ziemniaczka” i “jeszcze gryza bułeczki”, a także robiąc z jedzenia narzędzie kontroli, możemy poważnie zaszkodzić zdrowiu dziecka

A polskie dzieci są jedynymi z najszybciej tyjących w Europie! Na pewno duży wpływ na to ma niska jakość spożywanych posiłków (słodycze, słone przekąski, gazowane napoje, fast foody proponowane, by dziecko zjadło “cokolwiek”) i niewystarczająca ilość ruchu, ale ważnym czynnikiem jest tu właśnie przekarmianie. Jako rodzice zapominamy, że maluchy, zupełnie jak dorośli ludzie, mogą mieć różne apetyty i różne zapotrzebowania kaloryczne.

Żywienie dziecka jest obarczone presją społeczną. To, czy “ładnie je”, to w oczach wielu osób osobista zasługa matki. Dlatego tak bardzo zależy nam na tym, by nasze dzieci były dobrze odżywione – świadczy to o nas jako o rodzicach: o naszym statusie materialnym, zdrowiu, dobrobycie czy nawet umiejętnościach kulinarnych. Być może nawet nie uświadamiamy sobie tego, ale zależy nam na tym, by być pozytywnie ocenianym. Nie dajmy jednak wpędzić się pułapkę – priorytetem jest tu zdrowie i dobre samopoczucie naszych dzieci.

www.dziecisawazne.pl