

Jak mogę pomóc mojemu dziecku w jedzeniu? Wybrane techniki responsywnego treningu jedzenia w domu wg Marshy Dunn Klein

Mgr Agnieszka Danielewicz,
dietetyk, edukator w cukrzycy, trener MBT&TT

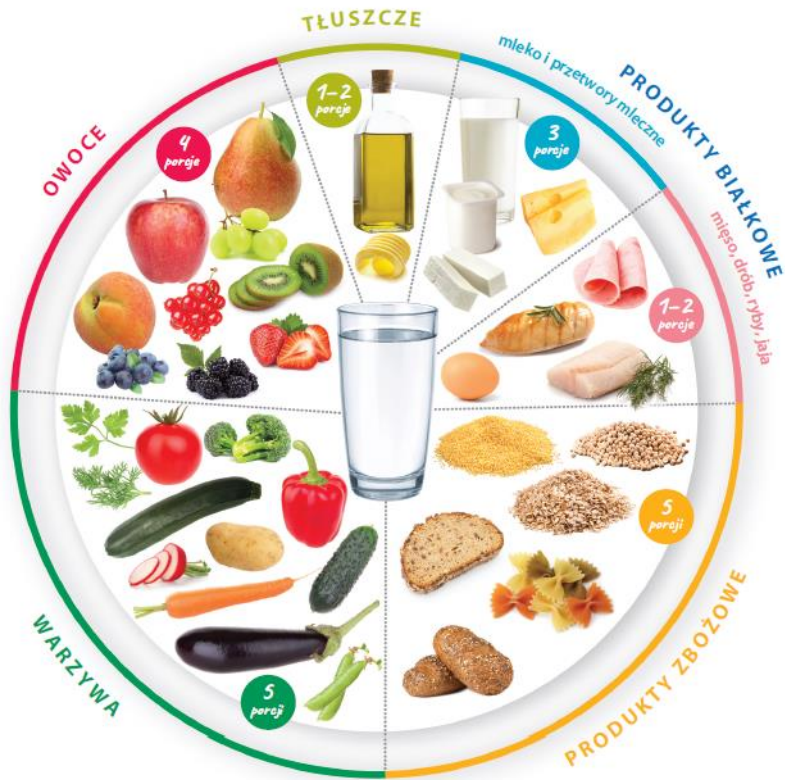




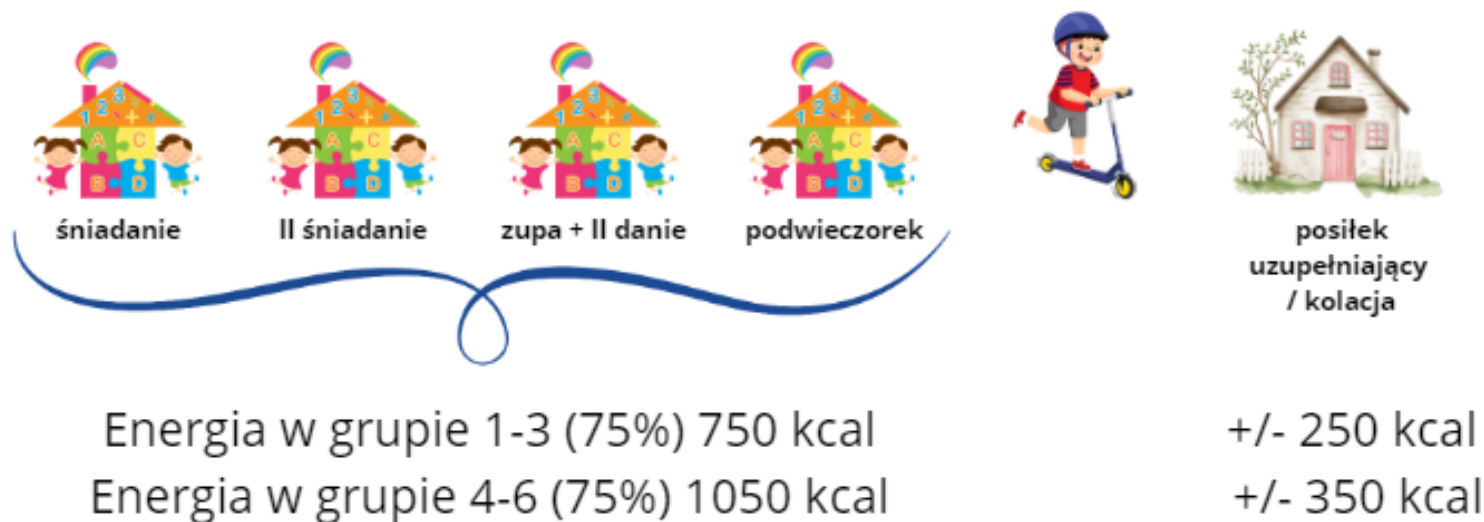
Kim jest Marsha?



Składniki codziennej diety u dzieci



- W żłobku i przedszkolu dzieci spożywają najczęściej 3–4 posiłki, które powinny realizować 70–75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego.
- Pozostałe posiłki (1–2) dziecko powinno otrzymać w domu.





Czym jest responsywne karmienie?

„Responsywne karmienie to karmienie, które jest elastyczne i reagujące.

Polega na **dostrzeganiu i rozpoznawaniu** oznak głodu i sytości oraz zrozumienie zdolności dziecka do samokontroli w czasie jedzenia.

Trzeba zaakceptować fakt, że dzieci od urodzenia potrafią samodzielnie ocenić ile potrzebują jeść.”

Dlaczego chcesz pomagać swojemu dziecku podczas jedzenia?

Rozwijające

Daję przykład – naśladowanie
Podaję jedzenie w sposób bezpieczny
Jestem przy dziecku podczas jedzenia



rozszeżaniediety.pl



helpa.pl

Dlaczego chcesz pomagać swojemu dziecku podczas jedzenia?

Ograniczające

Kamienie - by było szybciej

Kamienie - by dziecko się nie pobrudziło

Karmienie - by zjadło więcej- przemycanie ☹️ składników diety / potrawy

Karmienie – przez sen – by rano obudziło się najedzone –



Na jaką pomoc jestem gotowy / a?

- **Wsparcie specjalistów** – szkoły karmienia, warsztaty kulinarne, animacje



- **Czego dzieci mogą doświadczyć na takich warsztatach?**
- **Samorozwój rodzica, opiekuna – edukacja.**
- **Czego rodzice mogą doświadczyć?**



Kiedy moje dziecko może potrzebować więcej wsparcia w jedzeniu?

Lista produktów, potraw, które aktualnie są tolerowane przez dziecko.

- Produkt (opis: cecha, rodzaj, marka). Np.
 - Jogurt (tylko firmy danone, waniliowy, bez grudek, spożywany z kubka,)
 - . Lista napisana przez Stasia: Rzeczy które jem: chipsy, McDonald, frytki kulki (z ketchupem Fortex, ten co w KFC), wafle male zbozowe lub kukurydziane (z Biedronki), kinder schoko-bons,
 - . „Chipsy Babci” czyli pokrojoną toritlla, posmarowana oliwa i przyprawiona papryka słodka wędzona, i podpieczona w piekarniku
 - . Słonecznik prażony niesolony
 - Orzeszki w skorupce serowej
 - . czasami mleczko waniliowe Wypasione
 - . bułka z piekarni obok nas (tylko swieza) lub teraz pieczemy bułki z mieszanki zakupionej w Leclerc Kids
- Bułeczki

Uzupełnij proszę listę o produkty, które były spożywane przez dziecko wcześniej:

Parówki, rosół, makaron, kasza gryczana, tosty z serem, gofry, naleśniki z dżemem truskawkowym lub bita smietana, kiedyś jadł kotlety schabowe, hot dogi, teraz nie je mięsa poza tym jak raz na 3 miesiące zje nuggets z MC, galaretka, sernik na zimno, jogurt gratka tryskawkowa, ziemniaki gotowane,

Kiedy moje dziecko może potrzebować więcej wsparcia w jedzeniu?



Materiał pracowano w oparciu o metodę © 2022 Karen Dilfer and Marsha Dunn Klein, Get Premisslon LLC



Wyobraź sobie, że Twoje dziecko wyjeżdża ze mną na wycieczkę, napisz mi proszę co mam dla niego przygotować, co na pewno zje. Pomyśl, proszę czy jogurt -ma być określonej firmy, a bułka to tylko kajzerka?. Te informacje dla mnie to coś więcej niż lista produktów, będę mogła lepiej przyjrzeć się preferencjom i zaplanować odpowiedni plan drogi do zmiany.

Naleśniki - w domu dodajemy do nich trochę zmiksowanego świeżego szpinaku, bądź liofilizowanego buraka i oprócz mąki pszennej mąkę jaglaną/ z ciecierzycy/ z amarantusa

tarta ze szpinakiem - z pesto szpinakowym i sosem beszamelowym

zupa pomidorowa na bazie bulionu warzywnego z kluskami lub komosą ryżową

kluski leniwe z masłem

kopytka suche, z masłem, mogą być z sosem pieczarkowym ale sam sos bez pieczarek

makaron, penne, świderki, zwierzątka z sosem warzywnym - sos musi być zblendowany. Mogą być w nich cebula, cukinia, papryka, pomidory suszone ale dominujący smak to pomidory lub passata pomidorowa

gofry zwykłe ale w domu robimy je z kaszy jaglanej, kaszy manny i płatków owsianych, lub z dodatkiem mąki jaglanej, z ciecierzycy

placki bananowe

ziemniaki ale tylko pieczone z sosem z jogurtu naturalnego, przyprawami i małym ząbkiem czosnku

jogurt naturalny z chrupkami helpa np jaglano gryczane

kanapka z serkiem do smarowania mój ulubiony, lub piętlica, lub bieluch

owsianka ze startym jabłkiem i gruszką (ale nie zawsze)

mus owocowy ale staramy się nie podawać ich częściej niż kilka razy w miesiącu poza domem

sucha bułka maślana to coś o co zawsze proszą w piekarni, ale dla nas jest to produkt poza naszym obszarem komfortu i staramy się go nie podawać

Jak dziecko może nam „niewerbalnie” przekazać swój zmartwienie przed, w trakcie posiłku?

Uciekam

„Dzieci nie rodzą się z lękiem żywieniowym, ale źródłem dyskomfortu mogą być dla nich wcześniejsze przeżycia o podłożu zdrowotnym, wrażliwości i inne niepokojące doświadczenia” Marsha Dunn Klein.

Udaję

Hela, 4 lata (mama)

Chowam buzię

Zmieniam temat

„W przedszkolu po chwili trwania posiłku uciekła pod stół – w domu to się nie zdarza. Nie dokończyła tego dnia żadnego z posiłków”.

Płaczę

Tomek, 3,5 roku (mama)



Co jest faktem?

„On nie chce tego jeść bo powiedział, że to się tak klei, że mu buzię za klei i nigdy nic już nie powie”.

Co jest strachem
potencjalnym-
prawdopodobnym?

Weronika, 9 lat

„Boję się spróbować, że to będzie obrzydliwe”



Skąd dziecięce zmartwienia o jedzenie?



- Problemy medyczne
- Problemy fizyczne
- Problemy przetwarzania sensorycznego [diagnoza]
- Doświadczenia z przeszłości
- Doświadczenia w teraźniejszości

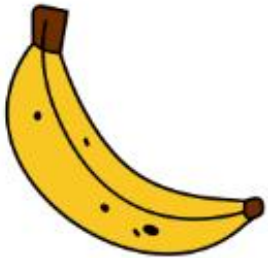
Co charakteryzuje **akceptowalne** grupy produktów?



To nie jest mój banan



To jest mój banan

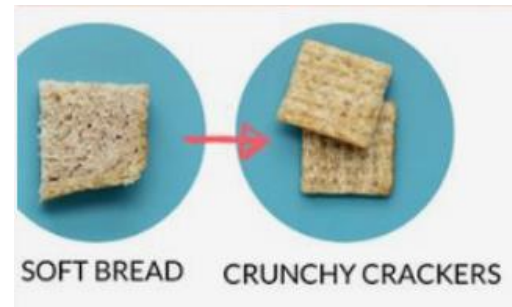


To nie jest mój banan

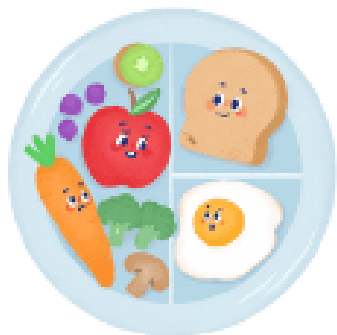
- TEKSTURA
- KOLOR
- POWTARZALONOŚĆ
- KONSYSTENCJA
- NIE ZASKOCZĄ NAS NICZYM NOWYM – STANDARD
- PRZEWIDYWALNOŚĆ

Co może być do siebie podobne?

- Smaki
- Kolory
- Tekstura
- Temperatura
- Ekspozycja



Jak dzieci określają Z-m-i-a-n-ę posiłków?



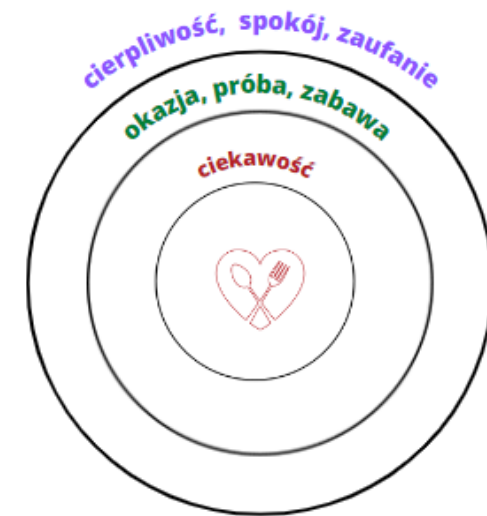
Wspólny posiłek.

Ludzie Miejsce

- Możliwość rozmowy
- Możliwość bycia ze sobą
- Możliwość wyboru (jeśli jest)
- Poczucie bezpieczeństwa
- Możliwość poznawania
- Możliwość zabawy

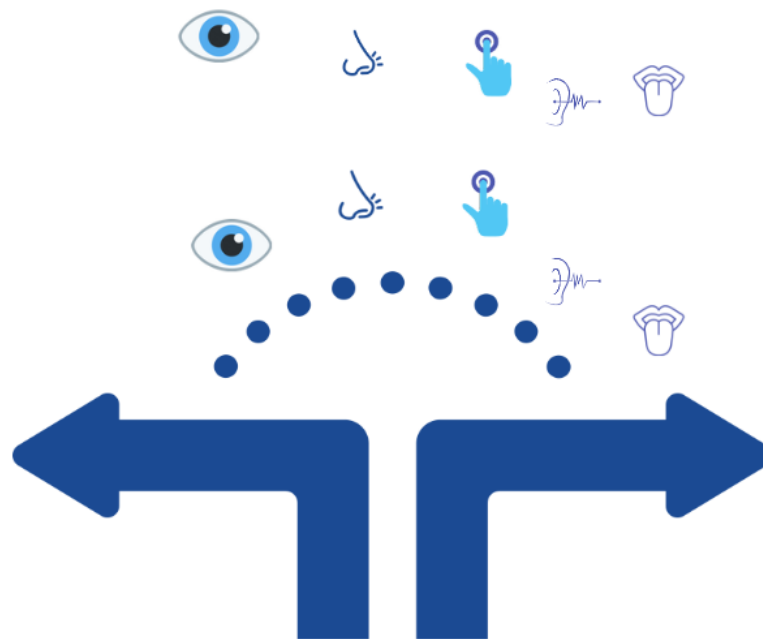
eliqo
INSTYTUT ŻYWIENIA I ROZWOJU
mgr Agnieszka Darławska
dietytyk

Wspólny posiłek, to



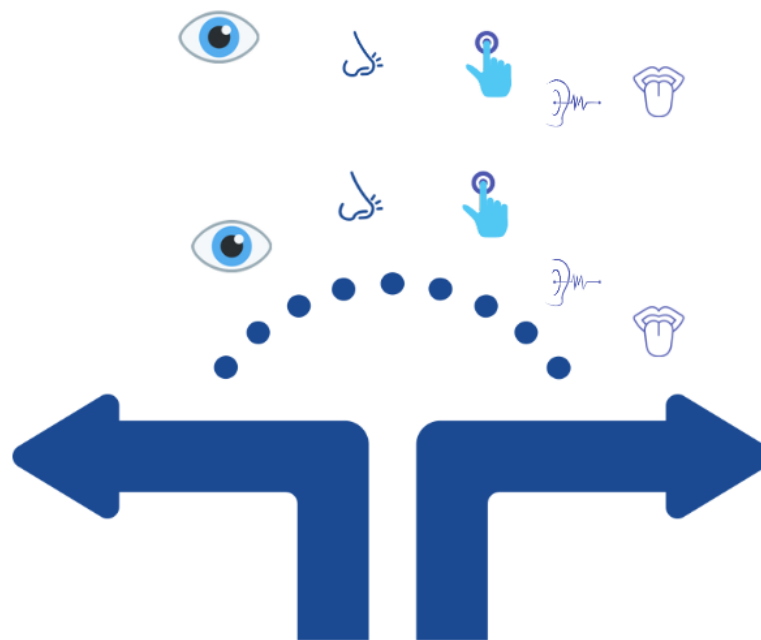
Materiał opracowano w oparciu o metodę © 2022 Karen Dilfer
and Marsha Dunn Klein, Get Permission LLC

Metody Pracy z małymi dziećmi pozwalające na poznawanie nowych produktów, odkrywanie i smakowanie,
wg Instytut Eligo, oraz Marsha DunnKlein „Get Permission”



R-o-z-c-i-ą-g-a-n-i-e

Metody Pracy z małymi dziećmi pozwalające na poznawanie nowych produktów, odkrywanie i smakowanie,
wg Instytut Eligo, oraz Marsha DunnKlein „Get Permission”



R-o-z-c-i-ą-g-a-n-i-e

Metody Pracy z małymi dziećmi pozwalające na poznawanie nowych produktów, odkrywanie i smakowanie,
wg Instytut Eligo, oraz Marsha DunnKlein „Get Permission”

Co jeszcze można r-o-z-c-i-ą-g-a-ć?

Zupę

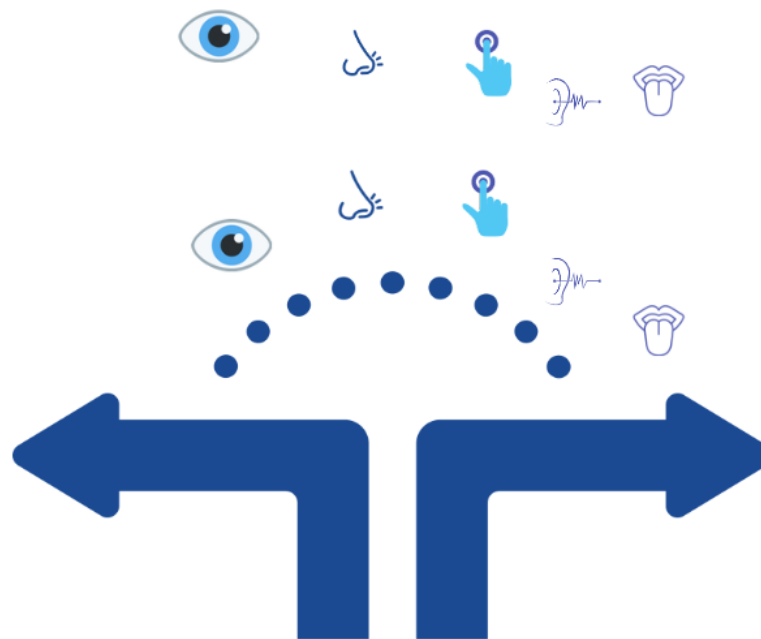
Muffinki

Masło orzechowe

Nugettsy

Frytki

Okruszki 



R-o-z-c-i-ą-g-a-n-i-e

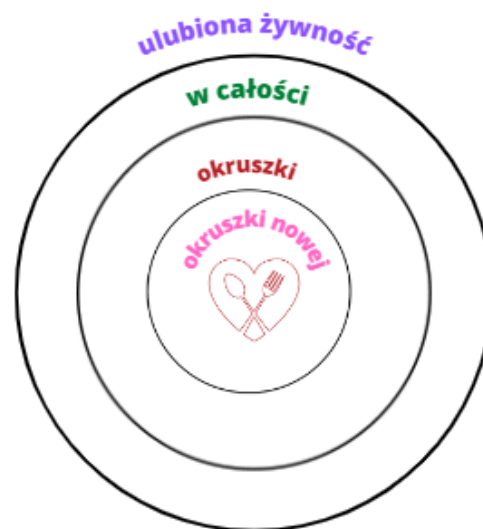
Metody Pracy z małymi dziećmi pozwalające na poznawanie nowych produktów, odkrywanie i smakowanie,
wg Instytut Eligo, oraz Marsha DunnKlein „Get Permission”

Okruszki



eligo
Instytut Żywności i Rozwoju
mgr Agnieszka Dardzińska
dla dzieci

okruszki



Materiał opracowano w oparciu o metodę © 2022 Karen Diller
and Marsha Dunn Klein. Get Permission LLC

Metody Pracy z małymi dziećmi pozwalające na poznawanie nowych produktów, odkrywanie i smakowanie,
wg Instytut Eligo, oraz Marsha DunnKlein „Get Permission”

- Rutyna około posiłkowa
- Serwetki, nakrycia, mycie rąk
- Podkładki sensoryczne
- Komunikat werbalny i niewerbalny
- Motywacja – przywilej bycia głodnym



Ahoj przygodo!

„Rozszerzanie diety- **nawet jak mam 5 lat, to nauka**, to droga do poznawania, to zmiana to wspólna przygoda i możliwość zbudowania dobrych relacji z jedzeniem”.

Nauka – kolorów, struktur, przekrojów, co jest mokre, co suche, co zostawia plamki...

Droga – do poznawania jakie to jest w buzi: zimne, ciepłe, gładkie, szorstkie, głośne...

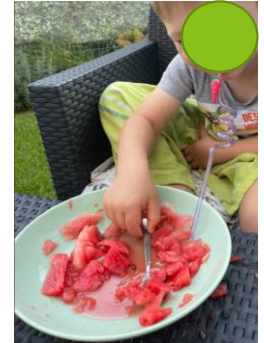
Zmiana – odczuwania, że tym się mogę najeść (już nie tylko mlekiem), że raz tata, mama, babcia, ciocia, brat ...ile ludzi chce ze mną być przy posiłku...

Przygoda – a jak zareaguje mama jak wypluję, wyrzucę, dlaczego mama nie je, - tylko ja, dlaczego tata je coś innego?....

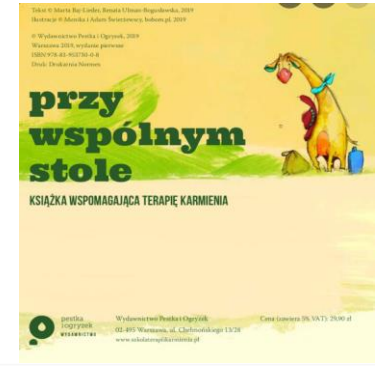


Rozszerzanie diety to proces, który będzie trwał wiele miesięcy w czasie którego też dużo dowiesz się o samym sobie. Dziecko potrzebuje przewodnika, bądź gotowy.

„Przed smakowaniem, dumnie kroczy poznawanie”



Polecam publikacje poszerzającą wiedzę



Polecam publikacje poszerzającą wiedzę



Bezpłatny webinar O MNIE BLOG OFERTA PRZEPISY ZAŁOGUJ SKLEP

Magdalena Ciężkowska

DIETETYCZKA DZIECIĘCA I TERAPEUTKA KARMIEŃIA

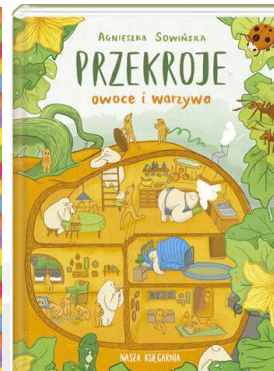
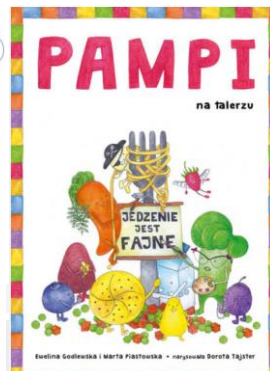
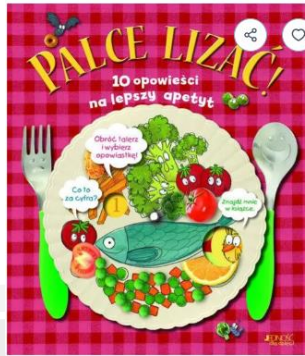


A. CHARĘZIŃSKA
Wspieranie rozwoju dzieci

O mnie DARMOWE EBOOKI Smyko-Multisensoryka® Kursy on-line Konsultacje

Blog

Home





Dziękuję za uwagę i poświęcony Państwa czas.

