



## Kako steći dobre prehrambene sklonosti?

Mr. sc. Darko Pinter,  
psiholog  
Dječji vrtić 'Sunce'  
Zagreb

**U prvim godinama hranjenja djeca razvijaju sklonost određenim vrstama namirnica, a te sklonosti mogu biti cjeloživotne. U članku pročitajte o kojim sve elementima ovisi stjecanje prehrambenih sklonosti djece, te u kojoj mjeri na prehrambene afinitete djece utječu roditeljski stilovi.**

### Izbor hrane

Bezbroj je namirnica koje ljudska vrsta koristi u svojoj prehrani, no pri izboru tih namirnica javljaju se velike kulturološke razlike pa mnoga jela koja su negdje uobičajena i poželjna, drugdje mogu biti sasvim neprihvatljiva. Izbor hrane određuju različiti čimbenici, kao što su dostupnost određenih namirnica, geografski i klimatski uvjeti, različiti

povijesni i običajni čimbenici, pomodarstvo, različita uvjerenja i stavovi, zdravstveni, pa čak i vjerski razlozi. Biološke predispozicije za izbor onoga što će biti prihvaćeno kao hrana malobrojne su i uključuju preferiranje slatkog okusa i izbjegavanje gorkog (u prirodi su mnoge otrovne tvari gorke), sklonost isprobavanju novog, oprez u isprobavanju nepoznatog, te sposobnost povezivanja

doživljaja mučnine s određenom hranom (uvjetovana okusna averzija), čak i kad je ta hrana konzumirana više sati ranije (Rozin, 1999.; Kalat, 2007.).

**S**klonost prema pojedinoj hrani djeca steću kroz iskustvo. Iskušavajući različitu hranu, postupno prihvaćaju sve više različitih okusa uobičajenih u prehrani njihove okoline. Neki autori čak smatraju da taj proces započinje i ranije nego što se obično misli – već tijekom intrauterinog razdoblja putem varijacija u okusu amnionske tekućine, te kasnije majčinog mlijeka pod utjecajem majčine prehrane (Eartmans i dr., 2001.; Freberg, 2006.). Majčino mlijeko predstavlja prvu hranu u čovjekovom životu. Započinjanje hranjenja nakon rođenja predstavlja zadatak za koji su i dijete i majka u potpunosti biološki opremljeni i spremni. Povezanost i usklađenost s majkom omogućuje tek rođenom djetetu da započne s novim zadatkom relativno lako i uspješno. Majčino mlijeko u potpunosti zadovoljava sve djetetove nutritivne i energetske potrebe u prvim mjesecima života, a sastav mlijeka prati djetetove potrebe sve do faze kad mu za daljnji rast i razvoj postane potrebna i druga hrana. Tada dijete postupno počinje upoznavati i prihvaćati jela koja su uobičajena u njegovoj okolini. Isprva su to posebno prilagođena jela, a kasnije sve raznolikija hrana. Djetetovo prihvaćanje nove hrane ovisi o više čimbenika, ali okus hrane svakako je među najvažnijima. Djeca već od rođenja pokazuju pozitivnu reakciju na okus slatkog, a nakon nekoliko mjeseci i slanog, a reakciju odbijanja na gorak i kiseo okus (Kalat, 2007.). Osjet okusa od velikog je evolucijskog značaja, jer omogućuje odabir hrane, te razlikovanje ispravne od pokvarene ili otrovne hrane (Freberg, 2006.). Ljudi se međusobno razlikuju u osjetljivosti na okuse, osobito na okus gorkog. Osim okusa, ukupni doživljaj okusa hrane određuje i osjet mirisa, te osjeti teksture, temperature i konzistencije hrane. U procesu djetetovog navikavanja i prihvaćanja nove hrane sudjeluje nekoliko mehanizama učenja. Jedno od njih je klasično uvjetovanje, koje predstavlja mehanizam učenja kod kojeg se neutralni podražaji (odnosno podražaji na koje se ne



javlja nikakva reakcija) povezuju s podražajima koji izazivaju određenu reakciju, čime se uspostavlja reakcija i na te, ranije neutralne podražaje. Taj mehanizam 'odgovoran' je, primjerice, za olakšano prihvaćanje novih okusa i vrsta hrane u situaciji kad se manje poznata hrana nudi s poznatom, a na njemu se temelji i utjecaj okolnosti pod kojima se obrok servira – poput načina serviranja, izgleda hrane, ambijenta, atmosfere i sl. na prihvaćanje određene hrane. Sljedeći mehanizam učenja je instrumentalno uvjetovanje, koje predstavlja učenje na temelju posljedica ili ishoda do kojih dovodi određeno ponašanje. Na tom mehanizmu učenja temelji se, primjerice, prihvaćanje ranije nepoznate hrane koja ima ugodan i zanimljiv okus ili dovodi do stanja ugodne. Daljnji mehanizam predstavlja opservacijsko učenje ili učenje po modelu kod kojeg se nova ponašanja uče promatranjem ponašanja drugih. Pri tome se ne uče samo određena ponašanja, već i posljedice koje slijede iz tih ponašanja. U području prehrane taj se mehanizam javlja primjerice u situaciji kad dijete hranu odabire na temelju prehrambenih izbora svojih roditelja. Djeca već u dobi od dvije godine počinju pokazivati sličan prehrambeni ukus kao i njihovi roditelji (Patrick i Nicklas, 2005.). Djeca usklađuju svoj izbor i s drugim osobama u svojoj okolini: vršnjacima, odgajateljima i učiteljima, uzorima iz medija i sl. Prehrambene sklonosti i izbor hrane, osobito u odraslijoj dobi, određuju i znanja i stavovi prema hrani. Informiranje o kvalitetnoj prehrani i slijeđenje tzv. 'zdravih stilova života' danas postaje sve češći obrazac ponašanja.

### Roditeljski stilovi

Roditelji se međusobno razlikuju i po načinu na koji se odnose prema prehrani svoje djece. Primjenjujući model roditeljskih stilova Diane Baumrind, roditeljska ponašanja u odnosu na prehranu djece moguće je svrstati u tri stila: autoritarni, permisivni i autoritativni.

*Autoritarni* način karakterizira nastojanje roditelja da određuje što, kada i kako dijete treba jesti, ne uzimajući pri tome u obzir djetetove želje.

*Permisivni* ili popustljiv stil predstavlja suprotnost autoritarnom i karakterizira ga

prepuštanje djetetu da samo bira vrstu i količine hrane, te vrijeme i način njezinog konzumiranja.

*Autoritativni* stil nalazi se između navedena dva stila i predstavlja ravnotežu između dječjih preferencija i želja s jedne, te roditeljskih stavova i mišljenja o tome što dijete treba jesti s druge strane.

**P**rovođena su mnoga istraživanja u kojima se nastojala utvrditi povezanost između navedenih stilova ponašanja roditelja i različitih varijabli, poput tjelesne težine djece, apetita djece, njihove sklonosti prema kvalitetnoj, odnosno manje kvalitetnoj hrani i dr. Prema tim nalazima najpovoljnije ishode za dijete pokazuje autoritativni stil roditeljskog ponašanja (Patrick i Nicklas, 2005.). Djeca autoritativnih roditelja imaju pozitivnije stavove prema pravilnoj prehrani u adolescentnoj dobi od drugih grupa i zdravije se hrane. Kod djece permisivnih roditelja nađeno je da češće od drugih grupa jedu slatku i masnu hranu, te da piju manje mlijeka. Istraživanja su pokazala da je autoritarni stil, kod kojeg se djetetu upućuje zahtjev da mora pojesti sve što mu je ponuđeno, povezan sa sniženom osjetljivošću na tjelesne signale o sitosti, a time i većom tjelesnom masom kod djeteta.

### Kako pomoći djetetu da prihvati nove okuse i hranu?

U prvom redu treba uzeti u obzir da se djeca međusobno razlikuju u svojoj sklonosti prema isprobavanju novoga općenito, pa tako i hrane. Sva su djeca, međutim, u određenoj mjeri izbirljiva. Istraživanja pokazuju da je izbirljivost djece najmanje izražena u ranoj dobi, do dvije godine starosti (Cashdan, 1998.). To razdoblje je posebno pogodno za upoznavanje novih okusa i prihvaćanje nove hrane uz najmanje otpora. S obzirom na utjecaj socijalnog učenja, odnosno, učenja po modelu na dječje ponašanje, važno je da dijete u svojoj okolini (obitelji, vrtiću, školi) uočava ona ponašanja za koja želimo da ih dijete usvoji. Zajedničko uživanje u novoj i manje poznatoj hrani olakšat će njezino pri-

hvaćanje. Započinjanje s malom količinom novog okusa u okviru poznate i prihvaćene hrane tome će svakako pridonijeti. Ugodan i poznat ritual obroka, u smirenoj i ljubaznoj okolini, bez požurivanja i bez ometanja (TV i sl.) omogućit će usredotočenost na hranu, njezin okus, miris, izgled i njena različita druga svojstva.

Namirnice koje dijete odbija, a koje je potrebno uvesti u prehranu, djetetu treba nuditi više puta (Birch, 2007.; Eartmans i sur., 2001.). Ne treba očekivati da će ih dijete prihvatiti odmah. Djeca se postupno navikavaju na nove okuse i za to im je potrebno vrijeme. Ponekad je moguće mijenjati okus određene namirnice različitim načinima pripreme i tako pokušati pronaći onaj okus koji djetetu najviše odgovara. Koji put se dogodi da dijete i nakon puno pokušaja i dalje uporno odbija određeno jelo. S obzirom na individualne razlike u okusnoj osjetljivosti moguće je da dijete u tom jelu zapaža okusnu komponentu koju mi ne osjećamo, a koja ga odbija. Ponekad je bolje odustati i eventualno pronaći neku alternativnu namirnicu sličnih nutritivnih svojstava, a koja će biti djetetu prihvatljiva, nego prisiljavati ga na nešto što nikako ne želi.

**O**sim roditelja i drugih članova obitelji, na prehranu djece, kao i na ukus i preferencije prema hrani, velik utjecaj imaju i ustanove odgoja i obrazovanja, prvenstveno vrtić i škola. S obzirom na velike mogućnosti socijalnog učenja u vrtićkim i školskim uvjetima, važno je da se dijete u njima upozna sa što širim izborom kvalitetne hrane. U tim uvjetima pružaju se velike mogućnosti za isprobavanje novih okusa, pripremu hrane, njezino serviranje, organiziranje različitih situacija u kojima se hrana poslužuje i sl. Moguće je organizirati različite aktivnosti i igre koje će djetetu pomoći da upozna i zavoli novu hranu, od pogađanja hrane po mirisu, okusu, opipu, opisu i sl. pa sve do stvarne pripreme pojedinih jela u starijoj predškolskoj dobi djeteta. Na taj način moguće je djetetu približiti nove okuse na zabavan i zanimljiv način, djelujući pri tome u smjeru stvaranja pravilnih prehrambenih navika.