

pripremili smo i/ili preveli za vas

**P**rehabilitativne navike u životu djeteta predškolske dobi imaju izniman značaj. Istraživanja navika hranjenja djeteta tijekom djetinjstva pokazala su da je kod djece koja ne večeraju s obitelji veća vjerojatnost da će u odrasloj dobi 'večerati pred televizorom', odnosno da će jesti jela koja zahtijevaju minimalnu ili nikakvu pripremu, i koja su obično manje hranjiva. Zašto djeca predškolske dobi povremeno odbijaju jesti, u dječjem vrtiću ili kod kuće? Odbijanje hrane i selektivno jedenje (izbirljivost) relativno su česta pojava u djece. Posebno se često javljaju u djece predškolske dobi pa neki podaci ukazuju na to da trećina djece te dobi pati od ozbiljnijih smetnji hranjenja, te da gotovo sva djeca u jednom razdoblju djetinjstva odbijaju određenu vrstu hrane ili postaju izrazito izbirljiva.

### Zašto djeca ponekad odbijaju jesti?

Obično su dva osnovna razloga zbog kojih djeca ne žele jesti: realni (fiziološki) i 'nerealni' (psihološki). Važno je ne zanemariti ni jedan od ovih uzroka neredovite ili nepravilne prehrane djeteta jer su im posljedice jednake.



Odbijanje hrane može postati put do zadovoljavanja djetetove potrebe za pažnjom odraslih

## Psihološki aspekti (ne)jedenja

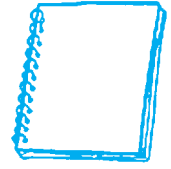
**Kod djece predškolske dobi relativno je učestala pojava povremenog odbijanja hrane ili pak izbirljivost u odabiru pojedinih namirnica. U članku pročitajte koji su psihološki i fiziološki razlozi neajedenja i kako možemo poticati usvajanje pravilnih prehrambenih navika djece.**

**mr. sc. Joško Sindik, psiholog savjetnik  
Dječji vrtić 'Maksimir', Zagreb**

**Sonja Pribela-Hodap, prof., psihologinja  
Dječji vrtić 'Radost', Crikvenica**

**Fiziološki** razlog neajedenja najčešće je povezan s činjenicom da dijete jednostavno nije gladno. Neka djeca, baš kao i odrasli, jedu veće količine hrane u manje navrata, druga jedu manje količine u više navrata. Neka djeca imaju promjenjiv apetit, neka dobar, treća pretjeran, četvrta vrlo slab. Dakle, ovo fiziološko neajedenje stvar je individualnih razlika u ritmu i potrebi uzimanja hrane. Vrlo rijetko javlja se i patološko neajedenje, koje može biti i odraz nekih fizioloških poremećaja, koje bi jasno trebalo medicinskim pregledom isključiti. **Psihološki** razlozi neajedenja najčešće nadmašuju potrebu za uzimanjem hrane. Dječje odbijanje hrane ili izbirljivost nisu rezultat zaokupljenosti tjelesnom težinom već nekih drugih čimbenika, poput neprihvatanja novih okusa, želja za privlačenjem pažnje roditelja, želja za održavanjem nekih

rituala kod hranjenja i sl. Odbijanje hrane i izbirljivost mogu se javiti u nekoliko oblika, npr. neka djeca jedu samo svoja omiljena jela, neka su djeca kod kuće vrlo selektivna dok kod prijatelja ili u vrtiću jedu bez problema. Kad je u pitanju psihološko odbijanje hrane, treba reći da u takvim slučajevima zdravlje najčešće nije ugroženo. Liječnik ne primjećuje smetnje rasta kod te djece, koja u kasnijim fazama razvoja prevladaju te poteškoće i najčešće nemaju problema s hranom. S druge strane, roditelji te djece vrlo su zabrinuti. Selektivno jedenje karakterizira ponašanje u kojem djeca jedu samo dvije ili tri vrste hrane. Najčešće su to namirnice na bazi ugljikohidrata. Tjelesna težina te djece je zadovoljavajuća i roditelji se ne brinu toliko o zdravlju djece, već ih kod ovog problema češće brine socijalizacija. Brinu se kako uključiti dijete u vrtić s obzirom na njegovu probirljivost i selektivnost u ishrani, brinu se dijete pustiti na odmor u hotel i sl. Odbijanje hrane, koje je samo po sebi zabrinjavajuće za sve one koji djetetu žele dobro, može postati put do zadovoljavanja djetetove potrebe za pažnjom odraslih. Roditelji i odgajatelji tada su prisiljeni intenzivnije i individualnije baviti se djetetom koje ne jede. Dakle, neajedenje može biti simptom pojačane potrebe djeteta za pažnjom i pripadanjem, bilo u svrhu 'manipuliranja' odgajateljem ili roditeljem, bilo zbog činjenice da je dijete realno 'zaboravljeno' ili zanemareno. Iskustvo ukazuje na vjerojatnu češću mogućnost da će dijete imati veću realnu potrebu za pa-



žnjom u vrtiću, osobito jaslicama, no tamo se odgajatelj mora baviti svom prisutnom djecom, a ne samo onim djetetom koje ne jede jer se osjeća zanemarenim. Stoga je i vjerojatnije 'manipulirajuće' ne jedenje kod kuće, kad dijete odbijanjem jela pokušava vezati roditelja uz sebe.

**U** literaturi se opisuje i poseban oblik izbjegavajućeg ponašanja vezanog uz hranu – tzv. sveobuhvatno odbijanje hrane. Ono je vrlo rijetko i javlja se kao odgovor na neku traumatsku situaciju. Djeca odbijaju jesti, piti, govoriti, hodati i brinuti o sebi. Kao posljedica takvog ponašanja, javlja se gubitak tjelesne težine. Ovaj poremećaj zahtijeva detaljnu obradu i tretman stručnjaka. U svrhu ublažavanja posljedica fiziološkog ne jedenja dijete treba uputiti na liječnički pregled ili po iskustvu procijeniti kakav dijete realno ima apetit pa mu osigurati primjerene količine, sastav i ritam uzimanja hrane. S druge strane, psihološko ne jedenje moguće je spriječiti tako da se djetetu ne dopusti 'manipuliranje' kojim će roditelju ili odgajatelju diktirati sastav, ritam i količinu hrane jedući samo ono što 'voli', a to su obično slatkiši i druga nezdrava hrana. Istovremeno, pružanje primjerene brige, nježnosti i pozornosti djetetu (čak i kad mu treba pritom strpljivo dati do znanja da ne može imati neograničenu pažnju roditelja ili odgajatelja), spriječit će odbijanje hrane iz ovih razloga.

## Neučinkovitost prehrabene prisile

Navike i ritam uzimanja hrane ovise i o odgoju, prvenstveno obiteljskom. Često, roditelji 'instinktivno' uvode 'vlastite' mjere poticanja djeteta da pravilno jede, poput uvođenja igara ili rituala dok se dijete hrani. Takvo ponašanje roditelja zapravo potiče dijete da ustraje u svojoj navici jer time zaokuplja dodatnu pažnju roditelja. Drugi oblik ovakvih mjera odnosi se na prisiljavanje, ucjenjivanje i slične postupke koji kod djeteta pobuđuju još odlučnije odbijanje hrane i još veću upornost u takvim odlukama ili kod djeteta

razvijaju neke druge psihološke probleme. No ove mjere, kao što se da zaključiti, obično ne daju željeni rezultat. U institucionalnom odgoju mjere poticanja djeteta obično su znatno djelotvornije. Naime, u dječjim vrtićima kao institucionalnoj formi odgoja, odnos odgajatelja prema djetetovom uzimanju hrane svodi se na navođenje djeteta da proba, kuša makar zalogaj neke njemu nepoznate hrane. Dijete ne treba 'sve na tanjuru pojesti', i ne prisiljava ga se da jede ono što doista ne voli. U principu, dijete samo odabire 'kad mu je dosta', a ritam hranjenja je fleksibilan ali pravilan (doručak – voće – ručak – užina), s 'propisanim' zdravim sastojcima hrane. No neka su djeca navikla kod kuće odbijati hranu jer će roditelji na kraju popustiti i dati im ono što djeca vole, samo ako budu dovoljno uporna. Jasno je onda da će djeca s takvim obiteljskim odgojem i drugdje (pa tako i u vrtiću) pokušavati upornošću doći do onoga što vole, makar se trebali strpjeti do odlaska kući.

## Kako poticati usvajanje pravilnih prehrabnenih navika djeteta?

Slijedi popis detaljnih 'psihološki stimulativnih' mjera koje roditelji ali i odgajatelji mogu poduzeti da bi pomogli djetetu u uspostavljanju 'normalnog' ritma prehrane, ali i poželjnog jelovnika i prehrabnenih navika:

1. Stvaranje pozitivnih stavova prema hrani u cijeloj obitelji (Roditelji i ostali trebaju biti modeli koji pripremaju zdravu hranu i zdravo se hrane.)
2. Promicanje veze zdravlja i hrane (Naučite dijete zašto je važno zdravo jesti.)
3. Poticanje zdrave navike hranjenja u cijeloj obitelji. (Ne očekivati da dijete ima široki raspon namirnica ako ga ni roditelji nemaju)
4. Dopuštanje djetetu da jede 'svoje' namirnice, ali u neškodljivim količinama
5. Svakodnevno nuđenje zdrave i raznolike hrane (Uvijek djetetu prvo ponudite manju količinu hrane.)
6. Izbjegavanje stvaranja velike priče oko ne jedenja ili selektivnog jedenja
7. Uporni nenasilni pokušaji uvođenja nove hrane
8. Davanje vremena djetetu da istraži hranu, da je dodiruje, osjeti njezin miris i sl.
9. Uključivanje djeteta u nabavku i pripremu hrane, te serviranje stola
10. Strpljivost u slučajevima kad dijete jede presporo (Ukoliko dijete sporo jede, budite strpljivi, ali nakon razumnog vremena maknite tanjur bez prevelike galame.)
11. Prihvatanje činjenice da djetetov apetit može bitno varirati od dana do dana
12. Izbjegavanje brojenja obroka (Povremeno preskakanje obroka ne treba vas zabrinjavati.)
13. Serviranje manje količine hrane u porciji (Pun tanjur za dijete koje 'slabo' jede može biti nepoticajan.)
14. Smanjenje količine međuobroka i uklanjanje grickalica i slatkiša u potpunosti (Razmislite jede li dijete prečesto manje količine hrane pa za glavni obrok nije gladno.)
15. Dogovor s djetetom da kuša makar najmanji komadić
16. Serviranje raznolike hrane i na zanimljiv način
17. Briga o kućnoj atmosferi u vrijeme obroka (Hranu jedite u mirnoj obiteljskoj atmosferi, ugasite TV i ne čitajte novine, pazite da to bude obiteljsko vrijeme.)
18. Izbjegavanje nervoze i prisile kod hranjenja (Djeca su jako osjetljiva na atmosferu kod hranjenja, nekad je to važnije od samog jela.)
19. Dopuštanje djetetu da samo odluči koliko će pojesti
20. Dopuštanje djetetu da se samo posluži (Neka dijete samo uzima hranu, prvo prstima pa priborom, i ne brojite mu zalogaje; imajte povjerenja u njega da samo zna kad je i koliko gladno ili sito.)