**Izbirljivost u prehrani**

[January 8, 2019](https://www.predskologija.com/izbirljivost-u-prehrani/) [Ivana Popek](https://www.predskologija.com/author/ivana/)

Kada govorimo o djetetu koje je izbirljivo u svojoj prehrani, ogovorimo o djetetu koje želi jesti samo nekoliko vrsta hrane. Djeca se ne rađaju izbirljiva već su roditelji oni koji ga tome uče svojim svjesnim ili nesvjesnim ponašanjima i postupcima.

Ponekad obilježimo dijete kao “izbirljivo” jer krivo tumačimo njegove signale i ponašanja, međutim već kada pred djetetom kažemo da je izbirljivo time stvaramo negativna očekivanja u djetetovu odnosu s hranom. Samom brigom o tome da je dijete izbirljivo ili će to postati, često nesvjesno utječemo na odnos s djetetom jer počinjemo tražiti znakove koji će nam to potvrditi na sljedeće načine:

– sakrivanjem ili pretjeranim pokazivanjem oduševljenja nekom hranom

– dijete s vremenom zapaža da ga majka pretjerano i zabrinuto proučava za vrijeme hranjena

– dijete čuje roditelje kako zabrinuto razgovaraju o njegovoj prehrani te iako možda ne razumije pojam “izbirljivost”, povezuje ga s nečim negativnim

– dijete vidi majčino olakšanje svaki put kad ono nešto pojede te konstano kuha istu hranu kako bi bila sigurna da će dijete jesti

– otac se možda ne slaže s majčinim strahovima i postupcima pa između njih dolazi do sukoba koje dijete vidi, osjeti te povezuje s vremenom obroka i osim što se možda osjeća krivim, time stvara i negativan stav prema hrani.

U konstantno negativnom okruženju za vrijeme obroka, potrebno je samo nekoliko mjeseci da dijete postane “izbirljivo”. S druge strane, moramo uzeti u obzir da će uvijek postojati neka hrana koja djetetu neće biti ukusna ni sada niti ikada u životu. Naša je uloga u tome da potaknemo dijete da nešto proba, ali nikako da ga silimo ukoliko to stvarno ne želi. Najlakše ga je potaknuti kroz iskrenu komunikaciju i pokazivanje zanimanja za njegov doživljaj okusa. Iskazivanje zabrinutosti, nagovaranje i manipuliranje djetetom da bi nešto pojelo može imati samo suprotan učinak i stvararti negativne asocijacije vezane za obroke. Kako bi izbjegnulo negativnu atmosferu, bira jesti samo ono što mu je ukusno jer zna da će to moći pojesti i neće stvarati probleme.

|  |  |
| --- | --- |
| RAVNOPRAVNO ZANIMANJE | NAGOVARANJE, MANIPULACIJA |
| “*Danas je mama spremila pire krumpir. To još nikada nisi probala. Ja ga jako volim i nadam se da će se i tebi svidjeti*.” *“Ja sam uvijek obožavala cvjetaču. Možeš li mi objasniti zašto tebi nije ukusna? Je li preslana ili možda presuha?”* | *“Samo jedi! Inače nećeš narasti velik i snažan.” “Pokaži da si tatina najdraža djevojčica i lijepo pojedi sve na tanjuru.” “Ako ne pojedeš sve, ići ćeš ravno u krevet!”* |

Djeca su vrlo prilagodljiva pa tako je i njihov osjet okusa koji se najintenzivnije razvija u prvih sedam godina života. U tom periodu bitno je da ih ne kritiziramo često po pitanju prehrane jer tako postaju još zatvoreniji i tvrdoglaviji dok uglavnom s vremenom postaju prilagodljiviji ukoliko njihove određene odluke shvatimo ozbiljnije te im pružimo priliku da odlučuju, kada je to primjereno i moguće. Kod ovakvih situacija, roditelji se često zapitaju: “*Kada možemo djetetu prepustiti da odlučuje samo?*”.

“*Kada možemo djetetu prepustiti da odlučuje samo?*”.

Često u početku djetetu dajemo sve kako bismo ga razveselili i udovoljili mu jer samo želimo da bude sretno te dijete takve činove povezuje s roditeljskim iskazima ljubavi. S druge strane, kada dođe do situacije u kojoj shvatimo da djetetu ne možemo dopuštati apsolutno sve što poželi pa postavljamo neke granice ili mu nešto odbijemo, uskratimo, ono to shvaća kao uskraćivanje roditeljske ljubavi te postaje nesretno i frustrirano. Djetetu je potreban roditelj da ga vodi kroz život i usmjerava jer djetetu nedostaje iskustva i ravna se jedino prema svojim spontanim željama. Ona vole da ih se uvažava i vole sudjelovati u donošenju odluka, ali nikako ne smiju biti prepuštena ulozi vođe.

Mnogi roditelji odustali su od zastarjelih prislila i manipuliranja da bi djeca nešto pojela, ali su se istovremeno odrekli i svoje uloge vođenja obitelji. Kada dijete stavimo na mjesto vođe, ono postaje zbunjeno, usamljeno i nesretno te to često rezultira njegovim inatom i protivljenju stvarima koje možda iskreno i želi.

Primjer situacije za doručkom:

Majka: “*Petra, što bi htjela jesti za doručak?*”

Petra: “*Ja bih kekse s mlijekom.”*

Majka: “*Samo da vidim ima li keksa….Nema. Imamo žitne pahuljice i pahuljice s medom.”*

Petra: “*Ali ja hoću kekse.”*

Majka: *“Žao mi je, Petra. Možeš birati samo između ovoga što imamo. Želiš li žitne pahuljice ili pahuljice s medom?*” (Istovremeno stavlja oboje na stol.)

Petra: “*Ali ja hoću kekse!”*

Majka: *“Petra, ne možeš dobiti kekse jer ih nemamo. Možeš izabrati između ova dva jela. Reci mi kad odlučiš.”* (Ne objašnjava se i opravdava kako bi uljepšala situaciju.)

Na ovaj način, Petra će dobiti priliku da odluči sama i u miru dok majka nije usredotočena na nju nego dalje sebi sprema doručak i pritom čeka Petrinu odluku. Daje joj odgovornost i mogućnost izbora bez ulaženja u sukob. Ukoliko Petra ipak odluči da ne želi jesti ništa jer ne može dobiti ono što želi i to je u redu. Tada joj možemo reći da može odabrati i tu mogućnost, ali da bismo više voljeli kad bi nešto pojela da ne bude kasnije gladna. U redu je i da ponovno odbije doručak te je tada ne treba prisiljavati i nagovarati ili brinuti da će joj naškoditi zdravlju ako jednom ostane gladna, ali će tada shvatiti da je majka autoritet i vođa, da će svako jutro imati mogućnost izbora, ali neće moći birati nešto čega nema i s vremenom (možda već iduće jutro) će prestati odbijati hranu. Ukoliko ovakvo ponašanje potraje i duži period, ključno je da roditelj ostane uporan i dosljedan svojim odlukama.