

PRZYKAZANIA DLA RODZICÓW

1. STARAJ SIĘ PRZYGOTOWYWAĆ POSIŁKI WSPÓLNIE Z DZIECKIEM.
2. PRZED POSIŁKIEM USUŃ "PRZESZKADZACZE" (TV, ZABAWKI, RADIO).
3. WPROWADŹ STAŁE PORY JEDZENIA (CO 3 - 4 GODZINY).
4. NIE PODAWAJ DZIECKU PRZEKĄSEK MIĘDZY POSIŁKAMI.
5. NIE PODAWAJ DZIECKU WODY, SOKÓW PRZED POSIŁKIEM.
6. ZREZYGNUJ ZE SŁODYCZY LUB JE ZNACZNIE OGRANICZ.
7. JEDZCIE RAZEM PRZY WSPÓLNYM STOLE.
8. SPRAW BY DZIECKO CZUŁO SIĘ BEZPIECZNIE, OGRANICZ SYTUACJE STRESOWE.
9. ZADBAJ O ATMOSFERĘ.
10. PODCZAS ĆWICZEŃ I JEDZENIA WYKORZYSTAJ CZASOMIERZ.
11. NIE POKAZUJ, ŻE CI ZALEŻY, ŻEBY DZIECKO ZJADŁO.
12. NIE ZACHĘCAJ ZBYTNIU DO JEDZENIA.
13. NIE NAGRADZAJ ZA JEDZENIE.
14. JEDZENIE NIE MOŻE BYĆ NAGRODĄ.
15. NIE KRYTYKUJ DZIECKA ZA TO, ŻE NIE ZJADŁO.
16. GDY DZIECKO WYMIOTUJE LUB WYPLUWA POKARM ZACHOWUJ SIĘ NEUTRALNIE.
17. OFERUJ DZIECKU BARDZO MAŁE PORCJE JEDZENIA I POZWALAJ PROSIĆ O DOKŁADKI (WIELKI TALERZ, A NIEWIELKA PORCJA JEDZENIA).

18. OBOK TALERZA DZIECKA POŁÓŻ NACZYNIĘ Z POŻYWIENIEM, KTÓRE JE
RESZTA RODZINY, A KTÓREGO DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ. PO PEWNYM CZASIE
NALEŻY KŁAŚĆ JE NA TALERZU DZIECKA OBOK TOLEROWANEGO JEDZENIA.
19. NIE ZMUSZAJ DO JEDZENIA.
20. NIE ZOSTAWIAJ JEDZENIA, KTÓREGO DZIECKO NIE ZJADŁO NA PÓŹNIEJ.
21. BĄDŹ WZOREM. DAJ PRZYKŁAD. POKAŻ JAK JESZ NOWE POKARMY.
22. NIECH ROZMOWY RODZINNE NIE DOTYCZĄ TEMATU NIEJADKA.
23. DO PICIA PODAWAJ WODĘ.
24. POZWÓL, ŻEBY DZIECKO KARMIŁO CIEBIE JEDZENIEM, KTÓRE LUBI I TYM,
KTÓREGO NIE LUBI.
25. NOWE POKARMY WPROWADZAJ W MAŁYCH ILOŚCIACH, Z BARDZO MAŁYMI
ZMIANAMI.
26. NOWOŚCI PRZYGOTUJ NA BAZIE TEGO, CO DZIECKO LUBI I JE (DUŻE
PODOBIENSTWO PRODUKTÓW).
27. NOWOŚCI POKAZUJ/OFERUJ PODCZAS PRZYJEMNYCH ZAJĘĆ, ZABAWY, PRAC
DOMOWYCH.
28. PAMIĘTAJ, ŻE DZIECKO POTRZEBUJE CZASAMI WEJŚĆ W INTERAKCJĘ Z
DANYM PRODUKTEM NAWET 15 - 20 RAZY ZANIM ZACZNIE GO JEŚĆ.
29. DOTRZYMUJ SŁOWA (JEŚLI 3 ŁYŻKA MIAŁA BYĆ OSTATNIĄ TO NIECH NIĄ
BĘDZIE).
30. OPUŚĆ JEDEN POSIŁEK, JEŚLI DZIECKO ODMAWIA PRZYJĘCIA JEDZENIA I TUŻ
PRZED PORĄ NASTĘPNEGO POŁÓŻ W ZASIĘGU RĘKI POKARM, KTÓREGO DO

TEJ PORY DZIECKO NIE CHCIAŁO JEŚĆ. WARTO SAMEMU PODJADAĆ Z TEJ PORCJI.

31. ZAPROŚ NA POSIŁEK KOLEGĘ/KOLEŻANKĘ DZIECKA.

32. ORGANIZUJ PIKNIKI, ABY DZIECKO MIAŁO MOŻLIWOŚĆ JEDZENIA W PLENERZE LUB PRZY ZWIERZĘTACH.

PRAWA I OBOWIĄZKI DZIECKA

1. DZIECKO JE PRZY STOLE RAZEM Z INNYMI.
2. PODCZAS SIEDZENIA PRZY STOLE STOPY DZIECKA MUSZĄ DOTYKAĆ PODŁOŻA (MOŻNA COŚ PODŁOŻYĆ POD NÓŻKI). DZIECKO POWINNO MIEĆ ZDJĘTE BUTY.
3. DZIECKO MA PRZED SOBĄ TALERZ Z JEDZENIEM I SZTUĆCE.
4. DZIECKO DECYDUJE O TYM ILE ZJE. MOŻE WYBRAĆ JEDEN PRODUKT/JEDNĄ POTRAWĘ Z DWÓCH.
5. POSIŁEK DZIECKA NIE MOŻE TRWAĆ DŁUŻEJ NIŻ 20-30 MINUT.
6. DZIECKO POCZĄTKOWO NIE MUSI PRÓBOWAĆ NOWOŚCI (ALE MOŻE WĄCHAĆ, DOTYKAĆ, KROIĆ, ROZGNIATAĆ, LECZ NIE PODCZAS POSIŁKU, TYLKO PODCZAS ZABAWY).
7. DZIECKO SIEDZI PRZY STOLE, AŻ WSZYSCY SKOŃCZĄ JEŚĆ.
8. PO SKOŃCZONYM POSIŁKU DZIECKO ODNOSI TALERZ DO KUCHNI/ZLEWU.

OPRACOWAŁA:

Monika Krawczyk

Neurologopeda