**1. Od czego zacząć rozszerzać dietę, jaki produkt na początek?**

🡪 Zalecenia są bardzo różne, z własnego doświadczenia wiem, że wybór pomiędzy dynią, ziemniakiem i marchewką tak naprawdę nie ma większego znaczenia. Ważne, by dziecko było gotowe na ten produkt: by chciało go dotykać, poznawać, smakować. Fajnie gdyby wcześniej miało możliwość obserwacji jak ten produkt może być jedzony przez innych (mamę, tatę). Ważniejsze od tego JAKI produkt podać, jest podanie go w atmosferze zgody na odmowę, spokoju i radości ze wspólnego posiłku – rozszerzanie to próbowanie.

**2. O jakiej porze najlepiej podać pierwszy taki posiłek?**

🡪 Jeśli pytanie dotyczy pory dnia, to powiem tak. Posiłek warto podać jako 2 śniadanie lub obiadek. Dlaczego? Chcemy by dziecko spróbowało – więc musi być trochę głodne, ale chcemy też by miało z tego radość i frajdę, więc nie może być zmęczone ani bardzo głodne. Proponuję rodzicom by spróbowali podać pierwszy posiłek rozszerzany około 2-3h po ostatnim mleku (np. mleko na śniadanie o 8.00 🡪 ziemniaczek o 10:30). Produkt podajemy dziecko – i ono go próbuje, bada, dotyka, doświadcza, a jeśli potem nadal jest głodne, proponujemy standardowe mleko. Jeśli natomiast nasz maluch jest już bardzo, bardzo głodny płacze, to poczekałabym do następnej okazji, może po drzemce?

Polecam zachować odstęp czasowy pomiędzy posiłkami, bez względu na to czy są mlekiem czy innym posiłkiem – tak by dziecko zgłodniało i miało motywację do próbowania.

**3. Czy na sam początek można wykorzystać chwyt dziecka i pozwolić mu na wkładanie**

**rączek do buzi z produktem?**

🡪 Wszystko zależy od otoczki: czy dziecko siedzi w krzesełku, jest w stabilnej pozycji, czy wie, że to posiłek, czy jest to zaplanowana aktywność. Oczywiście umiejętność „chwytania” przedmiotów i zbliżania ich do buzi są wykorzystywane w nauce jedzenia - dzieci łapią produkt, fiksują na nim wzrok i wkładają do buzi (faza oralna sprzyja jedzeniu).

**4. Kiedy należy się spodziewać, że dziecko będzie się rzeczywiście najadało danym**

**posiłkiem?**

🡪 Trochę jest to zależne od momentu, w którym rozpoczynamy rozszerzanie diety, trochę od umiejętności dziecka (motorycznych, sensorycznych, poznawczych), ale jeśli całość przebiega względnie płynnie to około 18miesiąca dzieci jedzą już najadając się, ale są i takie smyki, które już w 10/12 miesiącu wciągają całe porcje rezygnując z mleka. Kwestia indywidualna.

**5. Czy warto podawać pokarm ze słoiczka czy lepiej samemu potrzeć, uprażyć?**

🡪 Wszystko jest dla ludzi, ja stawiam na to by było różnorodnie i by dążyć do wielowariantywności: słoiczki, własne obiadki, kawałki, różnorodne faktury, temperatury, konsystencje. Zachęcam do kierowania się poczuciem własnego komfortu: Czy dla mnie jest to ok? Czy mam czas by codziennie gotować obiadki i je przecierać? Czy potrzebuję je przecierać? Czy dziś podam kawałki? Czy i jak chcę coś podawać.

**6. Czy są jakieś przeciwskazania, żeby starsze dziecko jadło z plastikowej zastawy?**

🡪 Ewentualnym przeciwwskazaniem do plastikowej zastawy jest sposób dbania o nią i uwalniający się mikroplastik. Na szczęście większość zastaw dla dzieci są dostosowane i mają certyfikaty. Ja zachęcam do tego by zastawa była atrakcyjna dla dziecka oraz bezpieczna – no i żeby niszczyła się za każdym razem, gdy dziecko nią rzuci 😉 Jeśli chodzi o podawanie jedzenia lubię podawać jedzenie dla wszystkich członków rodziny na takich samych talerzach. Pozwala to na brak dzielenia jedzenia na „dla dzieci” i „dla dorosłych”.

**7. Co powinno nas zmartwić przy RD?**

🡪 Jest kilka symptomów, które mogą niepokoić, np.:

* Dziecko nie wkłada rączek do buzi
* Dziecko zaciska buzię, gdy zbliżamy się z jedzeniem
* Dziecko dławi się i krztusi ZAWSZE i/lub CZĘSTO podczas posiłków
* Dziecko jest nerwowe i płaczliwe podczas jedzenia
* Dziecko zaczyna odrzucać pokarmy w takim stopniu, że karmienie zaczyna być dla nas kłopotliwe („Co mu podać?”)
* Dziecko rezygnuje z kolejnych pokarmów i na ich miejsce nie pojawiają się nowe
* Dziecko słabo radzi sobie motorycznie: przetrzymuje pokarm w buzi, nie gryzie inie żuje, raczej połyka
* Dziecko preferuje i wybiera pokarmy tylko jednorodne pod względem koloru, faktury, konsystencji
* Dziecko przejawia silną nadrważliwość w obrębie smaku, zapachu, słuchu, dotyku
* Dziecko ma silny, wygórowany odruch wymiotny

**8. Czy neofobia sama mija?**

🡪 Może minąć sama, jest naturalnym etapem rozwoju. W okresie neofobii (18miesięcy+ nawet do 6/7 roku życia) zachęcam rodziców by wprowadzili zasady, które niwelują trudności, bp..:

1. Zasada odpowiedzialności: Rodzice decydują CO, GDZIE i KIEDY podają. Dziecko decyduje CO i ILE (czy w ogóle coś) z tego zje.
2. Prawidłowe wzorce: wspólne posiłki, okazje do obserwowania i naśladowania
3. Różnorodne pokarmy: jeśli dziecko nie chce pokarmu (np.: pomidora) to nie rezygnujemy z podawania go, pokarm podajemy, eksponujemy na różnorodne pokarmy, nawet te nieakceptowane (początkowo) przez dziecko
4. Dostępność: pokarmy w widocznym miejscu, wspólne zakupy, próbowanie (wspólne) nowości
5. Zabawy wspierające: karmienie misia, zabawa w restauracje, zabawa w sklep, itp.
6. Brak podjadania między posiłkami – harmonogram posiłków: odpowiednie odstępy, regulacja ośrodka głodu i sytości, odczuwanie głodu, regulacja glukozy i insuliny

**9. Od czego zacząć rozszerzanie diety? Warzywa czy owoce?**

🡪 Wytyczne dotyczące produktów są różne: od bardzo rygorystycznych (tylko jeden produkt) do bardzo liberalnych (obojętnie co). JA radzę znaleźć złoty środek, ale nie widzę problemu by na pierwszy posiłek, np. w poniedziałek podać zielonego ogórka i pomidora obranego ze skóry (w sezonie), by dziecko poznało zapachy, smaki, faktury, a na kolejny posiłek podać kawałek arbuza, czy owsiankę z gruszką. Nie dajmy się zwariować. Najbardziej lubię zasadę y dziecku podawać to co sami jemy – jeśli na obiad mam brokuły - podam, a jeśli jem pad-thai to może zanim je przygotuję uda mi się wybrać kilka elementów i bez sosu sojowego i zbędnych przypraw podać dziecku do spróbowania.

**10. Czy pozwalać dziecku samemu jeść? Czy lepiej je karmić? Bo jak samo je to skąd**

**wiemy czy się najadło?**

🡪Zachęcam do samodzielności i zaufania dziecku: jeśli je samo to zjada tyle ile potrzebuje i tyle ile chce (odsyłam do zasady odpowiedzialnośći) – to ono wie, czy 5 łyżeczek to już wystarczająco, czy może 4 lub 6. Ta słynna „jeszcze łyżeczka” to niestety strategia, która niesie za sobą wiele szkód. Czy ta dodatkowa łyżeczka wpływa na kalorycznośc posiłku? Tak naprawdę nie. Ale co ona symbolizuje? Że to JA-RODZIC wiem lepiej ile TY\_DZIECKO potrzebujesz by być najedzonym, a TY\_DZIECKO nie wiesz ile Ci potrzeba, nie ufaj swojemubrzuchowi, nie wierz swoim odczuciom, JA\_RODZIC wiem lepiej. Stad częste dylematy dorosłych: nie mam już ochoty jeść, ale został ziemniaczek – dokończę, przecież nie można zostawiać, tzreab zjeść, to tylko ziemniaczek.

Opowiem jeszcze historię mojego syna, aktualnie 5-letniego. Gdy R. miał 4 lata i jadł kanapki często po zjedzeniu jednej, prosił o drugą. Dostawał ją po czym gryzł jeden lub dwa razy i oznajmiał „Koniec.”. Zadowolony odchodząć od stołu – i zamiast myśleć tu o marnowaniu jedzenia, o „przecież sam chciał, a teraz co…” Zobaczmy JAKIE TO PIĘKNE, ze dziecko wie, że żeby być najedzonym potrzebowało jednej skibki chleba i dwóch gryzów. Ani mniej, ani więcej.

Zaufajcie swoim dzieciom.

A jeśli karmicie maluchy, bądźcie czujni na sygnały: odwracanie głowy, brak otwierania buzi, odpychanie… jeśli dziecko już nie chce jeść, możecie mu zaufać.

Skąd wiem, ze dziecko się najadło? Bo przestało jeść.

**11. Co którego miesiąca podawać jeszcze mleko np modyfikowane a kiedy już z niego**

**zrezygnować przy rozszerzaniu diety?**

🡪Na to pytanie odpowiedziałam już podczas webinaru. Powtórzę tutaj, że nie jest to jedna konkretna data. Każde dziecko jest inne, każda rodzina jest inna. Rozszerzając dietę, rozszerzamy umiejętności dziecka: te motoryczne (obróbka pokarmu), sensoryczne i poznawcze. Im dziecko lepiej, umiejętniej je, im więcej smaków akceptuje, im lepiej ma wyregulowany ośrodek głodu i sytości, tym płynniej będzie przechodziło do jedzenia posiłków ponad picie mleka.

Obserwuj i modyfikuj działania. Podaj obiad, zobacz ile dziecko zje, czy po obiedzie nadal domaga się mleka, ile go wypija. 🡪 Sprawdź po jakim czasie znów domaga się jedzenia, czy jak jest głodne to je więcej „obiadku” czy woli szybko zaspokoić się mlekiem? Sprawdzaj co działa u Was.

Ze spokojem. Rozszerzanie diety na początku (zwłaszcza pierwsze pół roku: 6-12mcy) to bardziej zabawa w próbowanie niż najadanie się. To normalne.

**12. Do jakiego stopnia powinno się dostosować rytm posiłków do dziecka? Jesli np.**

**chcielibyśmy, żeby obiad był jedzony wspólnie całą rodziną?**

🡪Jedzenie to sprawa rodzinna. Jeśli mamy maluszka, np. 2miesięcznego. To karmimy go na żądanie. Ale w tym czasie my też jemy posiłki zgodnie z naszym harmonogramem, gdy się uda, warto malucha brać czasem do stołu lub w jego okolice by było świadkiem posiłków, czuło zapachy, słyszało chrzęst talerzy, itd. Gdy maluch rośnie, a z nim rodzina - nasze harmonogramy zgrywają się: wstajemy rano -jemy śniadanie. Mozę zamiast „dam dziecku a w tym czasie umaluje się/posprzątam/wrzucę pranie/ wyprawie starszaka” 🡪 spróbujmy „usiądę i też coś zjem, chociaż przez chwilę, dam przykład, zamodeluje dobry wzorzec.

Dobry harmonogram uwzględnia wszystkich członków rodziny i ich potrzeby, grafiki zajęć i możliwości. Czasami oznacza to, że nie wszyscy jemy razem, ale staramy się by posiłki nie były samotne. Może maluch zje śniadanie ze starszym bratem, a drugie śniadanie z mamą. Może tata nie zdąży na obiad, ale na kolację uda się by wszyscy usiedli razem, a może wspólny posiłek zaplanujemy na weekend.

W pracy terapeutycznej pisze różne harmonogramy, dla różnych rodzin. Są takie „ w tygodniu + w weekendy”, są takie „rodzic ma dniówkę/ rodzic ma nockę”, „w domu / u babci/ w przedszkolu”. Wszystko zależy od potrzeb i możliwości całej rodziny.

**13. Czy to normalne ze 4 latek w ogóle nie rusza warzyw oprócz ziemniakowi?**

🡪 Chciałabym powiedzieć stanowcze nie, ALE nie lubię podejścia zero-jedynkowego, zwłaszcza w terapii karmienia.4-letnie dziecko może nadal być w fazie neofobii, może odrzucać część pokarmów lub traktować je bardzo wybiórczo. Na pewno zapytałabym, czy je owoce, w jakich ilościach i formach podane. Jakie warzywa odrzuca, jakie mu proponowano? W jakich formach je ziemniaki? Jak wygląda jego sensoryka i inne wybory żywieniowe: mięso? Nabiał? Strączki? Orzechy? Słodycze? Pieczywo? Czy zachowanie dziecka wpływa na posiłki? Na atmosferę? Czy wokół tego „niejedzenia” warzyw toczą się rozmowy, pojawia się lęk?

Ja osobiście, zachęcałabym do kontaktu, rozmowy z terapeutą karmienia – posiłki mają być przyjemnością, codziennością, okazją do bycia razem. Nie stresorem.

**14. Ile posiłków podawać na początku RD?**

🡪 Rozszerzanie diety to próbowanie, smakowanie, poznawanie. Pierwsze 6 miesięcy (6-12miesiąc) to czas poznawania, oswajania, nauki nowych umiejętności – nie traktuję tego czasu jako „najadanie się”. Ilość podawanych posiłków często zależy od ilości posiłków w danej rodzinie.

Możemy podawać posiłek inny niż mleko do każdego karmienia w ciągu dnia, możemy wybrać np. tylko jeden posiłek a z czasem drugi i kolejny i kolejny… Znam rodziny, które mają 6-7 (nawet 8) posiłków w ciągu doby i takie, które mają tylko 3. Wszystko co uzgodnione w ramach rodziny, przyjęte przez jej członków i im służące jest zgodne z normą i prawidłowym rozszerzaniem diety.

Ilość nowych posiłków/ produktów zależy też od umiejętności dziecka, a w dużej mierze także od chęci próbowania, reakcji na jedzenie: czy dziecko już od 4 miesiąca wręcz trzęsie się na widok ziemniaków u mamy na talerzu, chętnie wyciąga rączki i próbuje podkraść makaron z talerza taty? Czy może w ogóle nie jest zainteresowane i mając 6-7 miesięcy niechętnie spogląda na talerz? Rozszerzanie diety jest złożone (wieloaspektowe) i warto patrzeć na nie jako na zbiór procesów.

**15. Czy poleci Pani jakąś literaturę na temat rozszerzenia diety?**

🡪Oczywiście <3

1. Rozgryzione. M.Kostka i Z.Wędłowska (polecam obserwować obie Panie: mądre, wspierające, doświadczone)
2. Kilka ciekawych pozycji wydawnictwa OD pestki do ogryzka 🡪 w zależności od interesującego nas zagadnienia, wieku dziecka, np. Neofobia pokarmowa – jak ją rozgryźć. (e-book). Baj-Lieder i Ulman-Bogusławska
3. Uśmiechnij się siadamy do stołu. J.Jull
4. Wszystko o rozszerzaniu diety. J.Anger i A.Piszczek (alaantkoweblw.pl – polecam bloga i te Panie)
5. Zjedz coś. L.Ernsperger iT.Stegen-Hanson