

Samodzielność dzieci przy posiłkach – klucz do zdrowego rozwoju

Samodzielność przy posiłkach to znacznie więcej niż tylko umiejętność trzymania łyżki czy widelca. To fundamentalny element rozwoju dziecka, który wpływa na jego fizyczny, emocjonalny i społeczny rozwój. **Nauka samodzielności przy posiłkach to inwestycja w przyszłość dziecka – buduje jego pewność siebie, zdrowe nawyki żywieniowe, umiejętność asertywnego zachowania, wspiera rozwój fizyczny, poznawczy i językowy dziecka:**

- **Rozwój umiejętności motorycznych:** dziecko, które samo je, doskonali koordynację wzrokowo-ruchową, siłę mięśni oraz precyzję ruchów. Manipulowanie sztućcami, kubkiem czy talerzem wymaga złożonych umiejętności.
- **Budowanie poczucia własnej wartości:** dzieci, które potrafią samodzielnie jeść, nakładać jedzenie, nakryć do stołu, nalewać sobie wodę czy sprzątać po posiłku, czują się bardziej niezależne i odpowiedzialne.
- **Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych:** dziecko uczy się rozpoznawać sygnały płynące z ciała – kiedy jest głodne, a kiedy najedzone. Wczesna nauka **samokontroli** jedzenia (decydowania czy i kiedy jestem głodny, co i ile chcę zjeść) obniża ryzyko zaburzeń odżywiania w okresie dojrzewania.
- **Rozwój zdolności poznawczych:** posiłek to doskonały trening dla rozwijającego się umysłu. Dziecko poznaje:
 - właściwości i nazwy produktów, potraw, przedmiotów i narzędzi;
 - pojęcia matematyczne np.: „dużo”, „mało”, „więcej”, „mniej”, „tyle samo”;
 - pojęcia przestrzenne, np.: „blisko”, „daleko”, „przed”, „za”, „obok”, „w”, „na”;
 - znaczenie słów, np.: „nalej do”, „gryzę”, „piję”, „nabieram”, „smakuje”;
 - relacje międzyludzkie, np.: wyrażanie swoich potrzeb („tak”, „nie”, „chcę”, „daj”, „poproszę”, „dziękuję”), przyjmowanie perspektywy innych (*Teraz nalewa Staś, potem ty; Oli smakuje to jabłko, Jasiowi nie; Podaj, proszę, kubek Ali, bo mam daleko do niego*).

Jak wspierać autonomię i samodzielność dzieci przy posiłkach?

- **Spokojny posiłek.** Posiłek powinien odbywać się w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu i ma sprawiać dzieciom przyjemność. Dzieci nie są zmuszane do siedzenia przy stole, kiedy już nie chcą jeść.
- **Zaufanie do naturalnych kompetencji.** Opiekunowie kierują się zasadą, że dzieci posiadają zdolność samodzielnej regulacji żywienia, zarówno w kontekście wybieranych produktów, jak i ich ilości.
- **Wybór i autonomia.** Każde dziecko ma możliwość wyboru, które produkty z podanego posiłku zje. Opiekun tłumaczy nazwy i składniki dania, ale nie zmusza do jedzenia.
- **Właściwe wyposażenie.** Podczas jedzenia każde dziecko ma w zasięgu łyżkę i/lub widelec. Pomoc jest udzielana po wyraźnym sygnale strony dziecka.
- **Posiłek jest wydarzeniem społecznym.** Dzieci doświadczają poczucia przynależności do grupy, obserwują i naśladują inne dzieci i opiekunów podczas jedzenia.
- **Udział w przygotowaniach.** Dzieci w miarę możliwości pomagają opiekunom przygotować posiłek – przynoszą sztućce, potrawy i wycierają stół.

Co robić z „niejadkami”?

- **Neofobia żywieniowa** to lęk lub niechęć do próbowania nowych, nieznanych pokarmów. Obserwuje się ją najczęściej u dzieci w wieku od ok. 2 do 5-6 lat. To etap rozwoju, który najczęściej zmniejsza się wraz z wiekiem;
- **Wielokrotna ekspozycja** – odmowa jedzenia nie jest trwała, zatem nie należy zniechęcać się po kilku niepowodzeniach (np.: nie rezygnujemy z podawania na stół surówek);
- **Wspólne spożywanie posiłków** – zaufanie dziecka do jedzenia zwiększa się, kiedy obserwuje, że opiekunowie jedzą to samo (np. surówkę, która jest dostępna na stole dla dzieci);
- **Eksploracja bez przymusu** – opiekun może zachęcić dziecko do badania jedzenia – dotykania, wąchania i próbowania. Jeśli nadal nie będzie chciało jeść, należy respektować jego wybór.

Czego unikać?

- **Przemycania i przekupstwa** – nie należy przemycać jedzenia ani nagradzać dziecka za zjedzenie. Jedzenie nie powinno być postrzegane przez dziecko w kategorii nagrody lub kary.
- **Dystraktorów** – w trakcie jedzenia dziecko nie powinno oglądać telewizji, korzystać z telefonu czy tabletu. Nie sprzyja to odczuwaniu głodu i sytości.