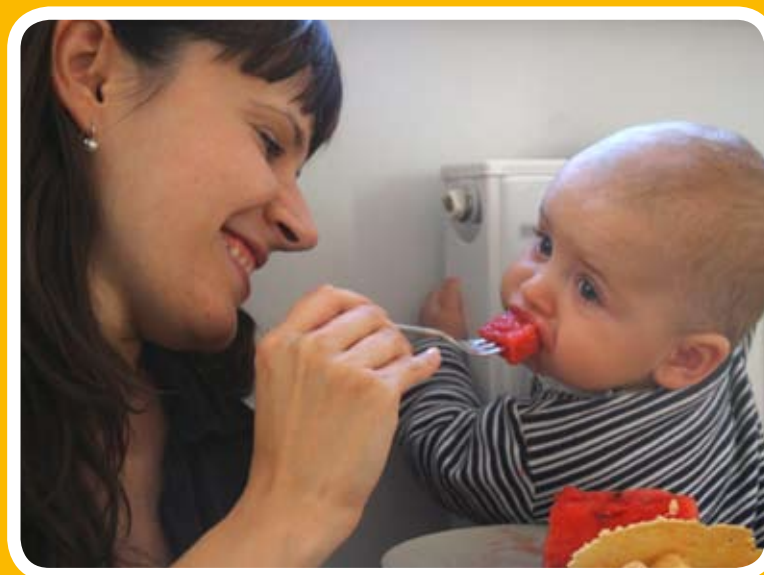




MAŽYLIO MAITINIMAS



MAŽYLIO MAITINIMAS

Parengė:

Regina Rimkienė (Ugdymo inovacijų centro projektų koordinatorė)

Regina Sabaliauskienė (Ugdymo inovacijų centro direktorė)



Kūdikio iki 1 metų maitinimas. Naujausi tyrimai rodo, kad egzistuoja tiesioginis ryšys tarp vaiko mitybos ir jo sveikatos ateityje. Vien tik motinos pienu kūdikį patariama maitinti maždaug iki šešių mėnesių. Jei motina turi pakankamai pieno, kūdikis auga sveikas ir gerai vystosi, pirmus šešis gyvenimo mėnesius motinos pienas visiškai patenkina kūdikio mitybos poreikius. Žindomiems kūdikiams nebūtina duoti arbatų ar saldyto vandens. Maždaug nuo šešto mėnesio žindomo ar pieno mišiniais maitinamo kūdikio padidėjusiems mitybos poreikiams tenkinti reikia papildomų maisto produktų. Pusės metų kūdikis jau pasiruošęs valgyti minkštą susmulkintą maistą: dygsta dantys, liežuvis automatiš-

kai nebestumia maisto iš burnos, skrandis geriau virškina įvairesnius maisto produktus; sėdėdamas kūdikis gali palinkti į priekį, jei nori valgyti, arba nusisukti, atsilošti, kai yra sotus.

Kūdikio paros maisto kiekis skaičiuojamas pagal jo kūno masę:

- 10 d. – 2 mėn. – 1/5 kūno masės (600–900 ml);
- 2–4 mėn. – 1/6 kūno masės (800–1000 ml);
- 4–6 mėn. – 1/7 kūno masės (900–1000 ml);
- 6–8 mėn. – 1/8 kūno masės (1000–1100 ml);
- 8–12 mėn. – 1/9 kūno masės (1000–1200 ml).

Pirmaisiais mėnesiais kūdikį rekomenduojama maitinti 8–12 kartų per parą, o nuo 6–7 mėnesio palaipsniui pereinama prie maitinimo 5–3 kartų per parą.

Kada ir kokių papildomų produktų reikia duoti?

Kūdikio mityba turi būti individuali! Ji priklauso nuo mažylio augimo, vystymosi ir sveikatos būklės. Kiekvienos šalies specialistai, atsižvelgdami į vietinės mitybos tradicijas, turi paruošti papildomo kūdikių maitinimo rekomendacijas.

Rekomenduojamas papildomų maisto produktų davimo laikas Lietuvoje

Amžius	Papildomi maisto produktai
6–7 mėn.	Daržovių arba kruopų tyrė (pradėti nuo ryžių, vėliau bandyti avižų, grikių, miežių, manų ir kt., jų mišinius). Trinti vaisiai ir jų sultys (geriausiai tinka obuolių, juodųjų serbentų, vyšnių, užaugintų Lietuvoje, sultys).
7–8 mėn.	Daržovių (bulvių, morkų, kopūstų, žiedinių kopūstų) arba kruopų tyrė. Riebalai (tinkamiausias sojos ir saulėgrąžų aliejus).
8–9 mėn.	Mėsos tyrė (tinkamesnė liesa galvijų mėsa, triušiena, nutriena, alergiškiems – ėriuko mėsa). Balta duona, džiovėčiai, sausainiai (visi be priedų).
10–12 mėn.	Baltyminiai produktai (žuvis, varškė, baltas sūris, kiaušinio trynys, žirniai, pupelės).

Mėsos ir žuvies sultinio nerekomenduojama iki 1 metų amžiaus. Kiaušinio trynys ir varškė daugelyje šalių nerekomenduojama iki 1 metų amžiaus dėl alergijos pavojaus.

Kaip reikia maitinti papildomais maisto produktais?

- Negalima kūdikiui duoti kelių naujų produktų iš karto.
- Pirmais gyvenimo metais nepatariama girdyti karvės pienu, nes jis gali sukelti alergiją ir nedidelius skrandžio, žarnų gleivinės kraujavimus.
- Nepatariama maisto sūdyti ar saldyti. Susidaręs įprotis sūriai valgyti vėliau gali sukelti hipertoniją, o saldžiai valgant atsiranda polinkis į cukrinį diabetą, nutukimą, ima greitai gesti dantys.
- Nemaitinti kūdikio daug druskos ar cukraus turinčiais mėsos, daržovių ar vaisių konservais.
- Kai kurie mitybos specialistai siūlo pirmiau duoti daržovių, o tik vėliau vaisių ir jų sulčių, nes vaisiai yra saldesni ir noriau valgomi.
- Košių ir tyrių, kol kūdikis įpras jų valgyti, duoti prieš maitinant motinos pienu, kai įpras – po jo.
- Kruopas ir daržoves reikia maitinti šaukšteliu. Jų neskiesti ir nepilti į buteliuką. Mažylis turi jausti skirtumą tarp to, ką valgo, ir ką geria.
- Nepermaitinti! Nustoti maitinti, jei vaikas nesidomi maistu, nusisuka į šoną ar užmiega. Verkiantis vaikas nebūtinai yra alkanas. Galbūt jis šlapias ar nori bendrauti. Permaitintas mažylis nebeskiria, kada tikrai alkanas, todėl mažiausio streso metu, norėdamas nusiraminti, valgo.
- Jei vaikas nenori patiekalo, nereikia versti jo valgyti, verčiau pasiūlyti kitą. Tai ugdys vaiko skonį, išmokys pasirinkti.
- Neskubėti! Pratinimas prie naujų maisto produktų – tai laikas, kai vaikas atranda naujus pojūčius ir skonius, įgyja naujų įgudžių. Reikia duoti kūdikiui laiko prie jų priprasti.
- Niekada nepalikti valgančio kūdikio vieno, nes jis gali užspringti.

Pirštais valgomas maistas. Jau devynių mėnesių kūdikiai gali patys imti tam tinkamą maistą. Kai vaikas geba pats pirštais pasiimti maisto gabalėlius, jis nori valgyti pats. Valgyti pirštais vaikui naudinga dėl tokių priežasčių:

- Tuomet vaikas gali suvalgyti daugiau.
- Valgydamas pats jis lavina pirštus.
- Šitaip vaikas suvalgo daugiau šviežio maisto, jo racioną galima papildyti kitais maisto produktais.
- Suaugusiesiems pasidaro lengviau maitinti vaiką.
- Vaikui smagu pačiam valgyti, jis tampa mažiau priklausomas.

Ne visas maistas, kurį galima paimti pirštais, tinka vaikams. Kai kuriais produktais jie gali užspringti, nuo kitų gali skaudėti skrandį. Yra ir nevertingo maisto. Maži vaikai valgo nedaug, todėl kiekvienas kąsnis yra svarbus ir būtina vengti nenaudingo maisto.

Vyresnio negu 1 metų vaiko maitinimas

12–36 mėnesių vaikas

- nori būti savarankiškas
- mėgdžioja suaugusiuosius
- nori pats pasirinkti, ką valgyti
- visa, kas įprasta, jam atrodo saugu, tad gali būti, kad jis valgys tik tai, ką jau yra valgęs seniau
- keičiasi jo valgymo laikas ir ritmas
- žaisti su maistu jam yra smagu
- mėgsta valgyti rankomis
- poreikis maisto kiekiui sumažėja, nes sulėtėja vaiko augimas
- valgo mažiau negu suaugusieji, bet jam valgyti reikia dažniau
- susikaupia tik trumpam, jam sunku valgyti ramiai, neskubant.

Iki trejų metų vaiko organizmas vystosi itin sparčiai, todėl labai svarbu, kad šiuo laikotarpiu vaiko mityba būtų visavertė. Tai amžiaus tarpsnis, kai vaikas įpratintas valgyti sveiką maistą, formuojasi geri valgymo įpročiai. Vaiko, perkopusio pirmųjų gyvenimo metų slenkstį, augimo tempas sulėtėja, energijos poreikis sumažėja. Per greitas perėjimas prie suaugusiųjų maisto vėliau gali turėti rimtų pasekmių. Dėl netinkamo maitinimo gali kilti sveikatos problemų – nutukimas, širdies ir kraujagyslių sistemos ligos ir kitos.

Sulaukęs vienerių, vaikas, kaip jau minėta, nustoja taip intensyviai augti. Per pirmus metus jis gerokai paauga: vidutiniškai svoris padidėja



3 kartus, o ūgis – 25 cm. Antraisiais gyvenimo metais vaikas auga maždaug 1/10 lėčiau.

Vaikų skonis permainingas: jie gali valgyti tuos pačius produktus ilgą laiką, o po to staiga jų nebemėgti. Be jokios aiškos priežasties mažylis gali noriai valgyti keletą dienų, o po to atsisakyti maisto. Vaikai apskritai retai kada valgo vienodas maisto porcijas. Jie nuo pat gimimo mėgsta saldų, o ne rūgštų maistą, nes pirmiausia mažylis susipažįsta su mamos pieno skoniu, o jis yra saldus. Visus kitus skonius jis išmėgina vėliau ir jo skonis formuojasi pamažu. Vaikai atsargiai ragauja naujų produktų. Nors kartais atrodo, kad į vaiko burnytę keliauja viskas iš eilės (tabletės, sagos, žaislai ir t. t.), tačiau rinkdamiesi, ką valgyti, jie tampa labai išrankūs. Kad ir kaip mažylis priešintųsi, jo racioną turi papildyti nauji produktai. Jei vaikas itin užsispyręs, nesiūlykite daugiau negu 1–2 naujus produktus per savaitę. Neskubėkite, nes tai ilgas procesas. Vaiko apetitas

mažėja vakarop, todėl nereikėtų versti vakarienianti labai sočiai. Tai turėtų žinoti dirbantys tėvai, kurie valgantį vaiką mato tik vakare. Kaip ir suaugusieji, ne visi vaikai mėgsta valgyti. Kai kurie žmonės jaučia malonumą ragaudami gardų maistą, o yra tokių, kurie valgo tik todėl, kad tai gyvybiškai būtina. Kiekvienas vaikas turi savų įpročių. Sudarinėdami vaiko valgiaraštį turite į juos atsižvelgti ir nereikalauti neįmanomo.

Vaiko maitinimo sunkumai

Problemos valgant	Priežastys
Vaikas valgo mažiau, geria mažiau pieno, atsisako daržovių, labiau nori sausinių, duonos, krekerių.	Antraisiais metais vaikas nebeauga taip greitai. Tikėkitės, kad jis priaugs ne daugiau negu 2,5–2,75 kg. Angliavandeniai ir saldumynai jam patinka labiau, nes jis mėgsta užkandžius, kurie greitai suteikia energijos. Stenkitės pasiūlyti vaikui kuo daugiau sveiko maisto.
Ant kėdės neišsėdi ilgiau negu dešimt minučių.	Smalsumas skatina vaiką judėti. Supraskite, kad daiktai ir veikla jam įdomiau už maistą. Be to, vaikai valgo greitai: visą maistingą daavinį, kuris jam būtinas, jie gali suvalgyti per 10 minučių. Pagalvokite apie tai ir pirmiausia vaikui duokite vertingo maisto, kurį norėtumėte, kad suvalgytų!
Pats nori spręsti, ką, kada ir kaip valgys.	Pirmieji savarankiškumo įgūdžiai atsiranda valgant. Vienerių–dvejų metų vaikas pats nori rinktis ir spręsti. Tą jis parodo valgymas: kai atsisako kokio nors maisto, kai reikalauja, kad vieni produktai nesiliestų su kitais, kai pateikia dar kitokių reikalavimų. Gerbkite jo norą kai ką spręsti pačiam.
Visą laiką nori valgyti tik vienos rūšies maisto.	Kai vaikas supranta, kad gali rinktis, ką valgys, dažnai atsiranda savotiškos maisto „mados“. Kelias dienas iš eilės vaikas gali norėti valgyti tik vienos rūšies maisto, o paskui pasirinkti kitą. Būkite kantrūs. Tai ilgai netruks ir vaiko sveikatai nepakenks. Ir toliau siūlykite vaikui įvairaus maisto, bet leiskite pačiam pasirinkti.

Žaidžia su maistu.	Vaikai mėgsta eksperimentuoti, o maistas tam puikiausiai tinka. Juk jį galima suspausti, numesti, sumaišyti, sukrauti. Jeigu jus tai erzina, susikurkite paprastas taisykles, kurias taikysite maitindami. Stebėkite, ką vaikas daro, ir, jam pavalgįus, pasistenkite greitai nuimti likusį maistą, kad vaikas su juo nežaistų.
Valgymas vakare gali virsiti tragedija.	Dėl nuovargio, augimo, besikeičiančių miego įpročių vaikas gali visai nenorėti valgyti vakarienės. Pabandykite duoti jam geresnius pusryčius ir priešpiečius, suplanuokite maistingus užkandžius vidudienį, jeigu dienos pabaigoje vaikas labai irzlus ir nenori valgyti.

Stengdamiesi suprasti ir reaguoti į vaiko siunčiamus signalus padėsime jam susiformuoti sveikus valgymo įpročius. Kai vaikas rodo, kad jau pavalgė, bet suaugusieji toliau jį maitina, mažylis gali suprasti, kad jo pojūčiai nėra svarbūs ir jais pasitikėti negalima. Dėl tokio suaugusiųjų elgesio jis gali nesusivokti, kada jau pavalgė, o kada tebėra alkanas, todėl vėliau gali kilti valgymo problemų. Štai keletas klausimų, į kuriuos svarbu žinoti atsakymus. Tėveliams reikėtų užpildyti klausimyną, kuris padės išsiaiškinti vaiko valgymo įpročius šeimoje.

- Kaip vaikas jums parodo, kad yra alkanas?
- Kaip parodo, kad jau pavalgė?
- Kokius maisto produktus vaikas mėgsta? Kodėl taip manote?
- Ar vaikas noriai ragauja naujų maisto produktų?
- Kas gali paskatinti vaiką paragauti dar nematyto maisto?
- Ką darote, kai vaikas atsisako siūlomo maisto?
- Kur vaikas valgo?
- Kokio pieno mišinio ar pieno duodate? Kiek ml per parą vaikas jo išgeria?
- Ar vaikas geria iš puoduko? Ar tebesinaudoja žinduku ir buteliuku?
- Jei naudojate buteliuką, kada planuojate jo atsisakyti?
- Kokį maistą – smulkiai ar grubiai pertrintą – duodate? Ar pertrintas maistas vaikui patinka?

- Ar vaikas prašo užkasti tarp pagrindinių valgymų (pusryčių, pietų, vakarienės) ir užkandžių (priešpiečių, pavakarių). Jei taip, tai kaip jūs elgiatės?
- Ar vaikas svaido maistą? Ar jį ištinka pykčio priepuoliai, susiję su maistu? Jei taip, kaip tada jūs elgiatės?
- Ką darote, kai vaikas nevalgo arba valgo tik tam tikras maisto rūšis?

Kaip paskatinti vaiką valgyti naujus produktus

Mūsų tikslas – sukurti vaikui gerai subalansuotą meniu. O to pasieksime, jeigu jis pamėgs valgyti daugiau negu vieną ar porą maisto produktų. Štai keletas būdų, kurie gali būti naudingi:

- Mėgstamą maistą pateikite toje pačioje lėkštelėje, į kurią įdedate dar neragauto maisto.
- Vaikui valgant kiekvieną kartą duokite ir tokio maisto, kurį jis valgys pirštais.
- Net jeigu seniau vaikas buvo atsisakęs kokio nors maisto, kiekvieną kartą, kai šį maistą valgys kiti, įdėkite jo ir į mažylio lėkštę. Galbūt matydamas, kaip kiti tai valgo, jis paragaus dar kartą.
- Duokite įvairios sudėties maisto – sauso ir slidaus, minkšto, tra-paus – kad vaikas suprastų, jog maistas būna įvairus.
- Paruoškite maistą taip, kad jį būtų lengva valgyti. Sutarkuokite morkas ir obuolius, kietesnius produktus supjaustykite kąsnio dydžio gabalėliais; sriuba turi būti netiršta ir nekaršta, kad vaikas galėtų gerti iš puodelio.
- Daržovės išvirkite taip, kad vaikas lengvai sukramtytų, bet nebūtų patįžusios. Verdant daržovės garuose išryškėja spalva, o vaikui tai gali būti įdomu.
- Neduokite didelių porcijų, geriausia – po valgomąjį šaukštą; vieno valgymo metu pateikite ne daugiau negu dviejų ar trijų rūšių maisto.

Alergija maistui ir kaip su ja kovoti?

Įvairios alerginės ligos tampa vis dažnesnės visame pasaulyje. Mokslo kol kas nenustatyta, kodėl taip smarkiai išaugo sergančiųjų alergi-



nėmis ligomis skaičius. Pastebėta, kad labiau civilizuotuose kraštuose alergija dažnesnė. Manoma, kad tam įtakos turi urbanizuota aplinka, labiau apdorotas, pasterizuotas, konservuotas maistas, daugiau naudojama chemijos buityje.

Tai kas gi ta alergija maistui? Tai yra tokia organizmo būklė, kai reiškiasi padidėjęs jautrumas kai kuriems maisto produktams. Maistui dažniausiai būna alergiški kūdikiai ir maži vaikai. Net 25% vaikų iki trejų metų pasireiškia alergijos maistui simptomai. Jei alergenai nustatomas ir liga negydoma, alergija maistui gali pereiti į sunkesnes alergijos formas: šienligę, bronchų astmą. Juk alergija maistui yra tik pirmas požymis, kad alergija gali plisti, o neatkreipus į tai dėmesio galima laukti daug sunkesnių ligų. Tada atsiranda ir alergija aplinkos veiksniams: namų dulkėms, augalų žiedadulkėms, naminių gyvūnų plaukams ir kt.

Kūdikių ir mažų vaikų alergija maistui gali pasireikšti įvairias simptomais, ne tik, kaip įprasta manyti, odos pažeidimais. Odos pažeidimas atsiranda maždaug 60% vaikų, kurie yra alergiški maistui, 40% vaikų būna pažeidžiamas virškinimo traktas, 25% – kvėpavimo takų pažeidimų. Tai reiškia, kad apie kūdikio alergiją reikėtų pagalvoti ne tik tada, kai atsiranda paraudimų, bėrimų, niežtinčių odos plotų. Atpylimas, vėmimas, viduriavimas, vidurių užkietėjimas, taip pat sloga, kosulys ir švokštimas kvėpuojant kūdikiams ir vaikams gali būti maisto alergijos požymis. Kuo jaunesnis vaikas, tuo daugiau organų sistemų gali pažeisti alergija maistui.

Alergiją kūdikiams dažniausiai sukelia karvės pienas, kiaušiniai, žuvis, kviečiai, citrusiniai vaisiai.

Kam dažniausiai gresia alergija?

Tose šeimose, kur yra asmenų, sergančių alerginėmis ligomis, rizika susirgti daug didesnė. Tačiau net ir kitose šeimose, kur sergančiųjų nėra, kūdikis gali susirgti alergija.

Kaip apsisaugoti ir išvengti alergijos maistui?

Tik gimusiam kūdikiui geriausia maisto alergijos profilaktika yra mamos pienas. Jame gausu medžiagų, kurios apsaugo kūdikį nuo įvairių ligų sukėlėjų, toksinų ir alergenų. Žindanti mama neturėtų daug vartoti vienerių metų maisto produktų, ypač tų, kurie žinomi kaip stiprūs alergenai: citrusiniai vaisiai, įvairūs riešutai, kakava, šokoladas, žuvis, kviečiai, pienas. Jei mama pati sergo ar serga alergine liga, ji turėtų visai nevartoti tokių produktų, kurie jai sukelia alergiją, taip pat aukščiau išvardytų produktų. Jei tik įmanoma, mamos pienu kūdikį reikėtų maitinti iki pat 6 mėnesių.

Jei maitinti mamos pienu kūdikio neįmanoma ar jo neužtenka, į alergiją linkusį (rizikos grupės) kūdikį reikėtų pradėti maitinti hipoalerginiu, t. y. sumažinto alerginio poveikio mišiniu. Hipoalerginiai mišiniai kūdikiams (žymimi HA) pradėti gaminti jau prieš 60 metų. Pastaruoju metu, gausėjant sergančiųjų alergija, jie tampa vis populiarešni. Jei pradėjus maitinti hipoalerginiu mišiniu kūdikis gerai valgo, jam normaliai kyla svoris ir neprasideda alergija maistui, reikėtų šiuo mišiniu maitinti iki dvylikos mėnesių. Jei vis dėlto alergija prasidėjo, pasitarus su gydytoju, reikėtų maitinti labiau hidrolizuotu mišiniu.



Kai kūdikiui sukanka šeši mėnesiai, reikia pradėti duoti papildomų maisto produktų tam, kad būtų garantuotas optimalus kūdikio augimas. Papildomų produktų duodama po vieną per savaitę, atidžiai stebint organizmo reakciją. Tik įsitikinus, kad pasirinktas produktas tinka, galima pridėti kitą. Mamoms ir auklėtojams naudinga turėti maitinimo dienyną ir jame žymėti, ką kūdikis suvalgė ir kokia buvo jo reakcija. Jei kūdikiui produktai netinka, jų negalima duoti mažiausiai iki vienerių metų. Taip pat iki pirmųjų metų nereikia duoti produktų, dažnai sukėliančių alergiją kūdikiams.

Kūdikius mažiau alergizuojantys produktai: miežiai, avižos, ryžiai, bulvės, kopūstai, kiauliena, triušiena, kalakutiena, obuoliai, kriaušės.

Net ir laikantis visų profilaktikos priemonių nėra šimtaprocentinės garantijos, kad alergijos pavyks išvengti. Vis dėlto siekiamybė yra ne tik visiškai išvengti alergijos, bet ir atitolinti jos pasireiškimą, kai vaiko imuninė sistema bus labiau subrendusi.

Patarimai tėvams:

- Būkite lankstūs. Neturėkite išankstinio įsitikinimo, kaip ir kiek vaikas turi valgyti. Vienerių–dvejų metų vaikai mėgsta patys nuspręsti, ką, kada, kiek ir kaip valgys.
- Jeigu jums neramu dėl to, kiek vaikas valgo, pabandykite kurį laiką stebėti ir užsirašinėti duomenis savaitę ar ilgiau, užuot sprendę pagal vieną ar du kartus. Tikriausiai per tą laiką jo dieta susibalansuoja.
- Stenkitės valgymui parinkti ramią vietą. Valgymo laikas – tai puiki galimybė pabendrauti su vaiku.
- Būkite vaikams geras pavyzdys, valgykite sveiką maistą.
- Nesivėlkite su vaiku į mūšius dėl maisto. Tai padės jums išvengti galimų valgymo problemų vėliau.
- Pasistenkite, kad vaikas kasdien tuo pačiu metu valgytų toje pačioje vietoje. Taip jis pratinamas prie tvarkos ir gerų įpročių.
- Leiskite vaikui pačiam pasirinkti valgymo laiką, pvz., ar pusryčius valgyti atsikėlus, ar praėjus pusvalandžiui, ir kiek valgyti.
- Nesistebėkite, kad vieną kartą valgydamas vaikas suvalgys daugiau, o kitą kartą – mažiau, ir nepradėkite „kariauti“ dėl kiekvieno šaukštelio ar pieno gurkšnio.
- Iki 14 mėn. atpratinkite vaiką nuo buteliuko.
- Skatinkite mažylį gerti daug vandens per visą dieną.
- Naujo maisto duokite mažomis porcijomis, pvz., 1–2 valgomuosius šaukštus.
- Rodykite pavyzdį pratindami vaiką prie naujo maisto, t. y. tokį pat maistą valgykite kartu su vaiku.
- Turėkite kantrybės ir supraskite vaiką, kai jis mokosi valgyti ir dėl to gali išsitepti, apsitaškyti pats, išterlioti stalą ir pan. Nebarkite dėl to.
- Nedarykite vaikui spaudimo, kad valgytų atitinkamą maistą arba suvalgytų jo daugiau, negu nori.
- Pasiūlykite vaikui valgyti kas 2–3 val., nes jo skrandžio talpa dar maža.
- Neribokite prie stalo vaiko suvalgomo maisto kiekio ir rūšies.
- Visų šeimos narių ir auklėtojų reikalavimai, kaip vaikui elgtis prie stalo, turi būti vienodi.

- Neleiskite skubėti, kai valgo, bet ir neturi „snūduriuoti“ prie lėkštės. Tegul valgymas trunka apie 30 min. Maitinkite vaiką kantriai. Jis turi išmokti ramiai ir labai gerai sukramtyti maistą, nes kramtant išsiskiria daugiau seilių, o tai padeda geriau įsisavinti maisto medžiagas.
- Labai svarbi ir atmosfera prie stalo. Įkalbinėjimas valgyti, riksmas tik pablogina situaciją. Valgydami neduokite vaikui griežtų pastabų („Kaip čia dabar sėdi?!“ ir pan.), neaptarinėkite jo elgesio problemų. Apie tai galima pakalbėti vėliau. Kai valgote kartu su vaiku, stenkitės sukurti džiaugsmingą nuotaiką.
- Neruoškite vaikui patiekalų, kurių jis nemėgsta. Leiskite jam rinktis. Net ir mažyliai gali pasirinkti vieną iš dviejų siūlomų produktų. Švelniai ir ramiai siūlykite valgio, ir lygiai taip pat ramiai reaguokite, kai atsisako. Savo nepasitenkinimo atvirai nedemonstruokite, nesiginčykite.
- Pasistenkite ne tik skaniai gaminti, bet ir gražiai patiekti vaikiškus valgius. Leiskite mažyliui gaminti kartu: tegu kažką pabarsto, pamaišo. Net ir tai kartais padeda sužadinti jam apetitą.
- Mokykite lėles, meškiukus gražių manierų. Prie stalo susodinkite ir žaislus, išdėliokite jiems lėkštutes. Priminkite, kad reikės pasilenkti prie lėkštutės, neišlaistyti maisto ant stalo, nusišluostyti rankas ir lūpas servetėle. Šis žaidimas lengvai išmoko vaikus deramo elgesio prie stalo.

Literatūra

1. Ankstyvojo ugdymo vadovas. Tėvams, globėjams, pedagogams/sud. Monkevičienė O. – V., 2001.
2. Į vaiką orientuotas ugdymas nuo gimimo iki trejų metų. Knyga ugdytojams. – V., 2002.
3. Dodge D. T. Ankstyvojo amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas. – Vilnius: Presvika, 2008.
4. American Academy of Pediatrics. Right from the Start. ABCs of Good Nutrition for Young Children. Elk Grove Village, 2005.
5. Lerner C., A. Dumbro. Building a Healthy Start: A Parent Educators' Manual. Los Angeles, CA: I Am Your Child Foundation, 2003.
6. Feeding Toddlers Right From the Start. International Step by Step Association, 2005.
7. www.vmvt.lt
8. www.pienomokykla.lt
9. www.vsv.lt