



ZA STOLOM S OSMIJEHOM – KAKO POTAKNUTI DIJETE DA JEDE

Uvod

Odbijanje hrane kod djece česta je pojava u ranom i predškolskom razdoblju. Takvo ponašanje najčešće je prolazne prirode i dio je normalnog procesa razvoja samostalnosti, ali može izazvati zabrinutost kod odraslih. Uloga odgojitelja i roditelja je pomoći djetetu da razvije pozitivan odnos prema hrani kroz razumijevanje, poticanje i stvaranje ugodne atmosfere tijekom obroka.

1. Razumijevanje razloga odbijanja hrane

Razlozi zbog kojih dijete odbija jesti mogu biti različiti i često se preklapaju:

- **Fiziološki razlozi:** dijete nije gladno, umorno je, osjeća nelagodu ili je bolesno.
- **Psihološki razlozi:** dijete želi pokazati svoju volju i samostalnost; hranu koristi kao sredstvo kontrole ili traženja pažnje.
- **Senzorni razlozi:** ne sviđa mu se tekstura, boja, miris ili izgled hrane.
- **Navike:** neredoviti obroci, previše međuobroka ili zaslađenih napitaka mogu smanjiti apetit.

Važno je promatrati ponašanje djeteta i prepoznati mogući uzrok prije nego što se poduzmu mjere.

2. Stvaranje pozitivne atmosfere za jelo

Uspješno razvijanje zdravih prehrambenih navika počinje stvaranjem ugodnog i sigurnog okruženja za jelo.

- Obroci trebaju biti **mirni i bez žurbe**.
- Dijete ne treba prisiljavati da pojede sve s tanjura.
- Hrana se poslužuje u **ugodnom prostoru**, bez distrakcija poput televizije ili igračaka.
- Odgojitelji i roditelji mogu **jesti zajedno s djecom**, čime daju pozitivan primjer i potiču druženje za stolom.

Cilj je da dijete doživi obrok kao prirodan, ugodan i zajednički dio dana.

3. Poticaj kroz sudjelovanje i igru

Djeca su sklonija prihvatiti hranu ako sudjeluju u njenoj pripremi ili posluživanju.

- Uključite dijete u **jednostavne zadatke** poput postavljanja stola, miješanja sastojaka ili biranja voća.
- Hranu možete predstaviti **na zanimljiv način** – kroz priču, igru, boje ili oblike.
- Dozvolite djetetu da **odluči koliko će pojesti** – time razvija osjećaj samostalnosti i poštovanje prema vlastitom tijelu.

Kroz igru i istraživanje, dijete stječe iskustvo i povjerenje prema novim okusima.

4. Komunikacija i poticanje

Način na koji odrasli komuniciraju s djetetom o hrani iznimno je važan.

- Koristite **pozitivne izraze** i pohvale: „Lijepo si probao novu juhu!“ umjesto „Zašto ne jedeš?“
- Izbjegavajte **nagrade i kazne** povezane s hranom. Hrana ne smije postati sredstvo ucjene ili nagrađivanja.
- Razgovarajte o hrani opušteno i s interesom – što dijete voli, što mu je neobično, koje boje ili oblike primjećuje.

Cilj nije natjerati dijete da jede, već potaknuti prirodnu znatiželju i pozitivan stav.

5. Suradnja odgojitelja i roditelja

Dosljednost između vrtića i doma ključna je za stvaranje stabilnih prehrambenih navika.

- Razmjenjujte informacije o djetetovim prehrambenim navikama.
- Dogovorite se o **jedinstvenim pravilima** (npr. ne nude se slatkiši kao zamjena za glavni obrok).
- Ako dijete uporno odbija jesti, potrebno je zajednički promatrati situaciju i, po potrebi, potražiti savjet stručnjaka – pedijatra, nutricionista ili psihologa.

Suradnjom i razumijevanjem odrasli mogu djetetu pružiti osjećaj sigurnosti i podrške.

6. Strpljenje i postupnost

Prihvatanje novih okusa i navika zahtijeva vrijeme.

- Uvođenje nove hrane treba biti **postupno** i bez pritiska.
- Novi okus može se ponuditi više puta, čak i 10–15 puta, prije nego što ga dijete prihvati.
- Svaki mali napredak treba **pohvaliti** – i samo kušanje hrane je važan korak.

Strpljenje i smirenost odraslih najbolji su poticaj djetetu da razvije zdrav odnos prema hrani.

Zaključak

Odbijanje hrane nije neposluh, već način na koji dijete izražava svoje potrebe, osjećaje i želju za samostalnošću. Ključ uspjeha leži u razumijevanju, dosljednosti i stvaranju pozitivne atmosfere. Kada dijete vidi da su odrasli strpljivi, podržavajući i opušteni, lakše će razviti zdrave prehrambene navike koje će ga pratiti kroz cijeli život.

