

1. 1. Étkeztetés, az étkezési szokások kialakításáról

Az újszülött szopóreflexétől hosszú folyamat vezet az önálló étkezésig. A nyugodt légkörön, és a korlátozások nélküli tevékenységeken túl példaadással, neveléssel elő tudjuk segíteni az egészséges étkezési szokások kialakulását, amely egy életre meghatározza a gyermeknek a táplálkozáshoz való hozzáállását. Az önálló étkezésre még nem érett gyermeket ölben etetjük. Ilyenkor az egymásra hangolódás az étkezés bensőséges hangulatát adja. A következő fokozat az etetőpad. Célszerű, a gyermeknek lehetősége van egyedül beleülni, illetve kiszállni belőle. Azok ehetnek asztalnál, akik már biztosan ülnek, lábuk a kis ülőkéről leér a földre és így a kanál használatával, próbálkozhatnak.

„Valamennyiünknek az a célja, hogy az evés egyfajta örömforrás legyen és maradjon. A példamutatás hatékony nevelő erő, melyet erősít a gyermek aktív részvétele az étkezés előkészületeiben.”¹ A természetes helyzet teremtése a gyermek étkezése körül, (a rendszeresség, az életkori és az egyéni szükséglet figyelembe vételével) biztosítja, hogy az evésnek, mint ösztönös cselekedetnek a célja az éhség csillapítása maradjon, és ne váljon a figyelem felkeltés eszközévé. Gyakran tapasztaljuk játszócsoportunkban, hogy az eddig pohárból nem ivó, etetőszékben evő gyermekek, a következetes, türelmes, bánásmód, a társak által nyújtott minta eredményeképpen, pár alkalom után eljutnak az önállóan ivásig, az asztalnál ülve elfogyasztott ebédig. Ranschburg Jenő néhány pontban összefoglalta a táplálkozással kapcsolatos legfontosabb nevelési szabályokat.

„1. Az evés biológiai szükséglet, melynek igénye az éhségérzet észlelésekor jelentkezik. Az éhségérzet csillapodása – megfelelő összetételű táplálék esetén – a szervezet „biológiai kielégülésével” azonos. Soha ne a felnőtt határozza meg, hogy mennyit kell a gyerekeknek ennie: ha a gyerek úgy érzi jóllakott, az elfogyasztott mennyiség csak a felnőtt nézőpontjából kevés, a gyermeknek éppen elegendő. „A gyermek evési szükségletét túl szokták becsülni, és étvágytalanságának megítélésében felnőtt mértéket alkalmazni. Lényeges, hogy az étkezést már kiskortól kezdve a gyerek egyéni ügyének tekintsük.”²

¹ Otthon és bölcsődében: Dr. Barna Mária - Papp Rita - Dr. Mamurácz Éva In: p.14.

² Dr. Hermann Alice–Emberré nevelés: In: p. 96.

2. A gyermek biológiai órája nagyjából a közösség étkezési szokásaival összhangban működik. A két étkezési időpont között ne kínáljuk a gyereket, mert akkor nem tanulja meg a szükségletek kielégítésének késleltetését, ami nem csupán a táplálkozás terén fontos szociális igény. Egyébként pedig a jóllakott gyermek értelemszerűen nem éhes, így az étvágytalan gyermek benyomását kelti.

3. Minden gyermeknek joga van ahhoz, hogy egy-két ételt ne szeressen. Az olyan szülői nevelői szabályok, melyek erre nincsenek tekintettel, nagyon sok gyereket tesznek kiszámíthatatlan „rossz evővé”

Táplálkozási zavar: A gyarapodási kudarc azt jelenti, hogy a csecsemő súlya a múltó hetek során nem semmit sem növekszik.

Étlapkészítés. Általános elvárás, hogy megfeleljen a táplálkozás élettani szükségleteinek. Változatos és idényszerű legyen, ízben és formában összehangolt, vegye figyelembe a rendelkezésre álló keretet és a konyha kapacitását. „A bölcsődés gyermek élelmezésében alapvető szempont a fejlődő szervezet tápanyag igényének figyelembe vétele. A fokozott jó minőségű fehérje-, illetve ásványianyag-, vitamin- és energiaszükséglet miatt naponta ajánlott húsfélék (sovány), tojás, tej és tejtermék adása megfelelő elosztásban. Főzelék és gyümölcsfélék, gyümölcs-, és főzelékturmixok- nyersen és főzve – képezzék az étrend gerincét. Édesipari termék, cukrászati készítmény önálló étkezésként nem adható. Az étrend konzisztenciáját a gyermek fogainak száma határozza meg.”³ Orvosi javaslatra külön tej, tojás, lisztmentes étrendet biztosítanak a bölcsődékben, az arra érzékeny gyermekeknek.

A bölcsődében működő élelmezési üzem feladata, a gyermekek napközbeni ellátása keretén belül biztosított gyermekétkeztetés (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna), a bölcsődében dolgozó alkalmazottak élelmezése (reggeli, ebéd, illetve ebéd, uzsonna), a játszócsoportban jelenlévő gyermekek, az óvodás igénybevevők étkeztetése, valamint a konyhakapacitás függvényében vendégebéd készítése.

³ Élelmezésvezetők kézikönyve: In: p. 135.