RESPONSYWNE KARMIENIE

MAŁYCH DZIECI

Twoja relacja z dzieckiem jest niezbędna do szczęśliwych i udanych posiłków! Stosowanie **responsywnego karmienia** w czasie posiłków oznacza, że wspierasz samodzielne jedzenie dziecka, zwracasz uwagę na jego komunikaty, szybko na nie reagujesz i pozwalasz mu przewodzić. Jako rodzic możesz dać dziecku wiele okazji do nauki jedzenia i uniknąć decydowania za nie, co i ile zje. Stosowanie tych rzeczy może prowadzić di mniejszego stresu podczas posiłków i większej przyjemności prz stole!

DZIECKO

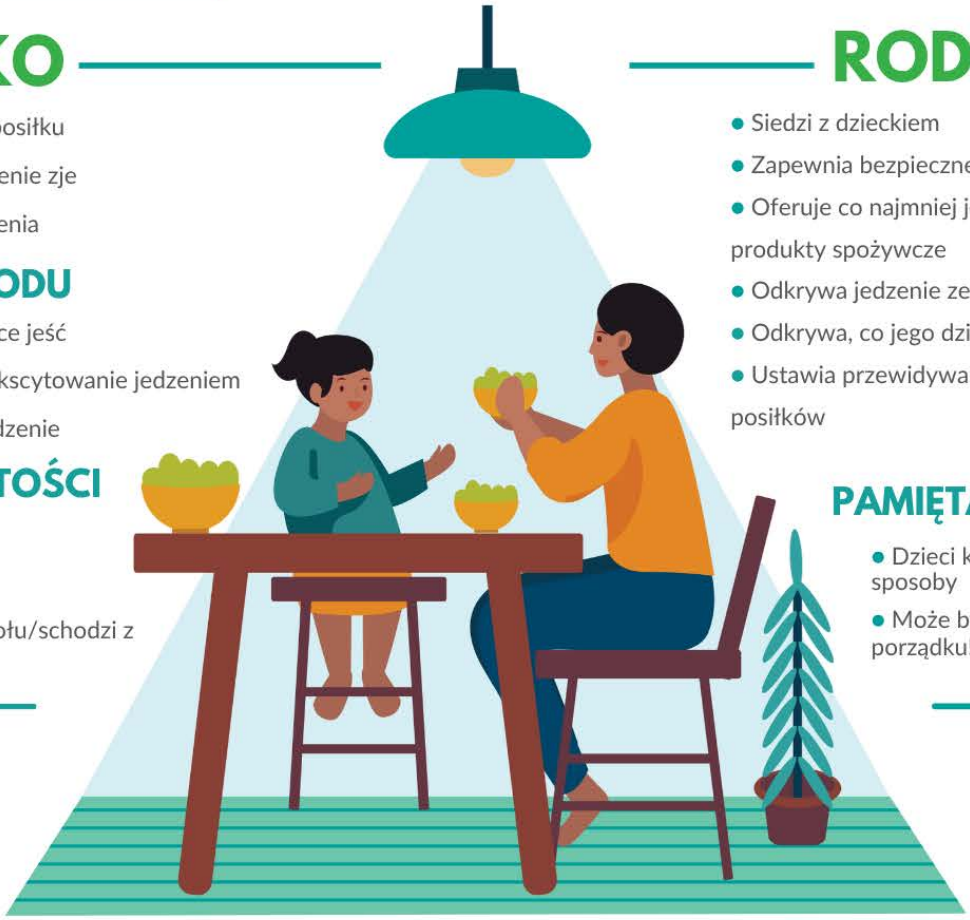
- Uczy się podczas posiłku
- Wybiera jakie jedzenie zje
- Wybiera ilość jedzenia

OZNAKI GŁODU

- Wskazuje że chce jeść
- Wykazuje podekscytowanie jedzeniem
- Wskazuje na jedzenie

OZNAKI SYTOŚCI

- Przestaje jeść
- Odwraca ciało
- Odchodzi od stołu/schodzi z krzesełka



RODZIC

- Siedzi z dzieckiem
- Zapewnia bezpieczne i wspierające środowisko
- Oferuje co najmniej jedno lub dwa znane produkty spożywcze
- Odkrywa jedzenie ze swoim dzieckiem
- Odkrywa, co jego dziecko kocha
- Ustawia przewidywalne i przyjemne rutyny posiłków

PAMIĘTAJ

- Dzieci komunikują się na różne sposoby
- Może być bałagan, ale to w porządku!

RESPONSYWNE POSIŁKI TO

- Zaufanie
- Poczucie wspólnoty
- Brak presji
- Jasne oczekiwania
- Możliwości | Nie wymagania
- Rozmowy | O rzeczach innych niż jedzenie

KORZYŚCI DLA RODZINY

- Mniej konfliktów rodzinnych i stresu w czasie posiłków
- Uczy dziecko naturalnej samoregulacji przyjmowania pokarmu
- Promuje umiejętności samodzielnego jedzenia u dziecka i ogólny rozwój
- Dzieci mogą nauczyć się jeść szerszą gamę produktów

FIND OUT MORE AT CHICAGOFEEDINGGROUP.ORG

ODNIESIENIA

Black, M. M., & Aboud, F. E. (2011). Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. The Journal of Nutrition, 141(3), 490–494. https://doi.org/10.3945/jn.110.129973 | Cormack, J., Rowell, K., & Postăvaru, G. I. (2020). Self-Determination Theory as a Theoretical Framework for a Responsive Approach to Child Feeding. Journal of Nutrition Education and Behavior, 52(6), 646–651. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.02.005 | Satter, E. (1995). Feeding dynamics: Helping children to eat well. Journal of Pediatric Health Care, 9(4), 178–184. https://doi.org/10.1016/S0891-5245(05)80033-1. | Daniels, L. A. (2019). Feeding practices and parenting: A pathway to child health and family happiness. Annals of Nutrition and Metabolism, 74(2), 29-42 | Responsive feeding is a practice endorsed by the American Academy of Pediatrics (AAP) and World Health Organization (WHO).

CHICAGO FEEDING GROUP
EDUCATE / SUPPORT / CONNECT

CC BY NC SA