

## Kodėl vaikai tampa nevalgūs?

*Vaikų valgumo ir nevalgumo tema – labai dažna tarp mamų, ypač jaunų. Kada tai yra tikra fiziologinė problema, o kada jaunų tėvų įsikalbėtas rūpestis, verčiantis be reikalo kankintis tiek tėvus, tiek jų vaikučius? Apie tai kalbame su vaikų ligų gydytoja, gastroenterologe Živile Makseliene ir Menų terapijos centro psichologe Dovile Jankauskiene.*

### Ligos, galinčios paskatinti nevalgumą

Gydytoja Ž. Makselienė tvirtina, kad yra nemažai ligų, galinčių lemti blogą apetitą. Tai kvėpavimo takų ligos (nazofaringitas, obstrukcinis bronchitas, bronchiolitas, plaučių uždegimas ir t. t.), virškinamojo trakto ligos (stomatitas, burnos grybelis, pilvo skausmai, viduriavimas, gastritas (gastroezofaginis refluksas ir t. t.), širdies yda, nervų sistemos ligos (cerebrinis paralyžius, meningitas ir pan.), autizmas, sisteminės ligos (cistinė fibrozė, cukrinis diabetas). Vaikai gali mažiau valgyti ir dėl psichodinaminių problemų: pykčio priepuolių, netinkamo elgesio valgant, valgymo režimo nebuvimo, paaugliai – dėl anoreksijos. Nevalgymo priežastis gali būti ir vaistai, mažinantys apetitą. Tačiau, pasak gydytojos, jei vaikas sveikas, šeimoje nėra psichologinių problemų ar iškreipto režimo, jis turėtų valgyti noriai.

### Kodėl atsiranda nevalgymo bėdų

Pasak psichologės D. Jankauskienės, valgyti nori visi, ypač augantys vaikai. „Kūdikiai, gimę sveiki, paprastai visada valgo. Jie maisto reikalauja net verkdami. Vieniems pasisotinti pakanka mažesnio kiekio ir laiko, kitiems reikia daugiau. Paprastai kūdikiai neatsisako maisto dėl to, kad „neskanu, negražu“. Jiems dar neišsivystęs noras atsisakyti valgyti kaip tėvų kontrolės ir dėmesio prašymo būdas“, – teigia D. Jankauskienė. Ji atkreipia dėmesį, kad dažnai valgymo problemų atsiranda tuomet, kai ima reikštis vaiko savarankiškumas, o tėvai pernelyg kišasi į sveiką, organizmo intuityvą paremtą vaiko maitinimosi procesą. „Galbūt iš jo reikalaujama didelės švaros arba neleidžiama savarankiškai valgyti jam to norint. Arba komentuojamas jo valgymas, sukeliama įtampa „valgys ar nevalgys“, gainiojamasi su šaukšteliu. Dažnai vaikui net neleidžiama praalkti, verčiant nuolat ką nors kramsnoti“, – tėvų ydas vardija pašnekovė. Anot jos, jokiais būdais negalima maitinti sergančio vaiko per prievartą – dėl to irgi gali atsirasti valgymo sutrikimų.

Dar vienas specialistės išskiriamas veiksnys, galintis lemti nevalgumą, – per didelis vaikui siūlomo maisto kiekis. „Reikėtų duoti reikiamą porcijos dydį, atsižvelgiant į vaiko amžių, jo skrandžio talpą. Vaikus labai dažnai gąsdina maisto prikrautos lėkštės. Tokie kiekiai jiems atrodo neįveikiami. Geriau įdėti mažiau, prirėkus porciją papildyti, o ne perkrauti. Svarbu, kad maistas būtų šviežias, malonus valgyti ir patraukliai atrodantis“, – pataria pašnekovė. Ji taip pat primena, kad vaikams būna vadinamųjų valgiadienių ir nevalgadienių. Labai svarbu neversti ir negąsdinti – juk alkanas vaikas visada paprašys valgyti.

### Neapgalvotų žodžių pasekmės

Vaikų patiriamos neigiamos emocijos – išgąstis, įstrigęs neigiamas komentaras, pasak psichologės, gali paskatinti nevalgumą. „Kad ir kaip juokingai skambėtų, bet prie vaikų nereikėtų sakyti: „jauno paršiuko mėsa“, „vištytės kojytė“. Jautresnius vaikus tokie apibūdinimai gali paveikti neigiamai – jie gali atsisakyti mėsos“, – teigia psichologė.

Pasak D. Jankauskienės, klaidingai elgiasi suaugusieji, sakydami: „Mano vaikas nevalgus, išrankus maistui.“ Tai girdėdami vaikai nesąmoningai šiems žodžiams pritaria. Psichologė teigia, kad pro vaikų ausis nepraslysta ir tokie suaugusiųjų žodžiai: „aš nepusryčiauju“, „aš nepietauju“, „aš dirbu ir valgau tik vakare.“ Pašnekovės nuomone, naivu tikėtis, kad vaikas neįsisavins to kaip sektino pavyzdžio. Vaikams kenksmingos ir dažnos mamų

kalbos apie nepatinkančią figūrą: „aš per stora“ ar „aš per plona.“ Didelę žalą daro savų ar svetimų vaikų išvaizdos komentavimas, sakant: „koks tu rubuilis“, „storas“, „plonas“ ar pan. „Negalima žeminti ar gąsdinti sakant, kad „tave vėjas nupūs“ arba „nevalgai – būsi silpnas, sirgsi, neaugsi“. Girdint tokias pastabas, skatinami vaiko kompleksai, sukyla nepaaiškinamas nerimas, bejėgiškumas. Vaikas valgo tiek, kiek leidžia jo kūno sudėjimas, tad reikėtų vengti neigiamų komentarų“, – sako psichologė.

### **Galimybė pažinti ir rinktis**

Pasak psichologės, mažiems vaikams būdingos vadinamosios prieštaravimo krizės, kai „prieštarauju, kad prieštaraučiau“, „nenoriu ir nevalgysiu“. Tuomet tėvams svarbu turėti kantrybės, nepykti, neaiškinti – tiesiog šiek tiek palaukti ir leisti vaikams nurimti, pamąstyti, nuspręsti patiems. „Nespaudžiant paprastai dauguma vaikų sugrįžta prie buvusių valgymo įpročių. O ar pasibaigus numatytam pietų metui lėkštę nunešti, ar palikti ilgėliau, tegul sprendžia tėvai“, – pabrėžia psichologė D. Jankauskienė.

Psichologė primena, kad vaikai pamažu atranda savo mėgstamus produktus ir reikėtų gerbti jų skonį. Tėvų pareiga – tik prižiūrėti, kad nukentėtų mitybos visavertiškumas. „Svarbiausia, kad maisto racionas nebūtų labai mažas – tik jogurtas ar makaronai. Tai pastebėjus reikėtų ieškoti priežasčių. Galbūt vaikas tam tikro produkto atsisako intuityviai, nes jo netoleruoja, pavyzdžiui, laktozės, miltuose esančio gliitimo, riebalų, ir suvalgęs blogai jaučiasi“, – teigia specialistė.

D. Jankauskienė įspėja, kad vaikams drausti be jokių paaiškinimų nėra gerai. Susikaupusios nuoskaudos vieną dieną gali pratrūkti prieštaravimais dėl nepagrįstų draudimų. „Norint išvengti maištavimo, būtina puoselėti gerus tėvų ir vaikų tarpusavio santykius, leidžiant rinktis, bet kartu rodant gerą pavyzdį, pamažu, švelniai mokant“, – pabrėžia psichologė D. Jankauskienė.

### **Apetito žudikai**

Pasak gydytojos Ž. Makselienės, nors vaikų polinkiui tukti nemažai įtakos turi genetika, labai dažnai vaikai storėja dėl nevisavertės mitybos, kai racione dominuoja miltiniai produktai, maistas su saldikliais, traškučiais, bandelėmis ir pan. „Vaikų nelaimė – aplinkoje matoma gausybė pagundų: desertų, natūralaus apetito blokatorių, receptorių dirgiklių. Vertėtų šių apetito „žudikų“ vengti. Taip pat patiems, matant vaikui, jų nevalgyti – pirmiausia tėvai turi rodyti atžalai gerą pavyzdį“, – sako specialistė.

Maisto pramonėje naudojami saldikliai, pasak gydytojos, sutrikdo gerųjų žarnyno bakterijų pusiausvyrą ir taip padidina gliukozės kiekį kraujyje. „Epizodiškai pasireiškianti hiperglikemija gali sukelti gliukozės netoleravimą, kuris vėliau neretai progresuoja į diabetą. Todėl vaikams reikėtų vengti produktų, kurių sudėtyje yra saldiklių. Paragauti galima, bet piktnaudžiauti ne“, – pataria Ž. Makselienė.

Anot psichologės D. Jankauskienės, cukrus, kaip ir, pavyzdžiui, alkoholis, sukelia priklausomybę, nerimą, hiperaktyvumą ir gali padidinti jautrumą. „Pastebima, kad vaikai, prisivalgę saldumynų, pasidaro neramūs: pradeda dūkti, lakstyti – taip jiems reikia išsekvoti sukauptą energiją. Duodami saldumynų, ypač dideliais kiekiais, kenkiame vaikams – išbalansuojame jų fermentų ir hormonų pusiausvyrą, medžiagų apykaitą“, – perspėja psichologė. Ji atkreipia dėmesį, kad daug „slaptojo“ cukraus yra įvairiuose kasdiniuose produktuose: duonoje, sūreliuose, varškityje vaikams, jogurte, džiovintuose vaisiuose.

Pasak D. Jankauskienės, vaikai labai dažnai valgo desertus, o jų turėtų pakakti vos vieną kartą per savaitę. Be to, galima valgyti sveikesnius – daugiau vaisių pagrindu pagamintus saldumynus. Psichologė primena, kad pirktinės sultys pakeliuose yra desertas, tuščios kalorijos. „Tikrai verta pavargti ir spausti sultis patiems – vaikams nereikia didelio kiekio, juo labiau kad jas dėl didelės koncentracijos būtina skiesti, kad vaiko nesupykintų ar neišbertų“, – pabrėžia D. Jankauskienė.

Gydytoja Ž. Makselienė tvirtina, kad pagardai, tokie kaip sviestas, prieskoniai, vaikams nekenkia, tiesiog nereikėtų persistengti. O vietoje sausų, saldžių užkandžių vaikams geriau duoti supjaustytą morką, moliūgą, obuolį. „Geriausias mokymas – patiems rodant pavyzdį. Mokymas, ritualai, estetiška aplinka, pagarba maistui ir mėgavimasis valgymu – tai svarbu“, – teigia gydytoja.

### **Visavertės vaikų mitybos svarba**

Nuolat siūloma daug įvairių maitinimosi idėjų, požiūrių. Jei tėvai pasirenka vieną jų, dažnai įtraukia ir vaiką. Jei tėvai priima radikalius sprendimus, gali sulaukti skaudžių pasekmių. Psichologė pamena vieną liūdną atvejį, kai tėvai veganai savo vaiką maitino beveik vien tik vaisiais. Jų mažylis, būdamas darželyje, net drebėdavo nuo noro viską ragauti, valgyti. „Auginant vaikus, nereikia kraštutinumų. Viskas turėtų būti daroma neperžengiant sveiko proto ribų, atsižvelgiant į situacijas, iš nieko nekeliant tragedijos“, – teigia D. Jankauskienė.

Gastroenterologė įspėja, kad, vaikams neužtikrinus visavertės mitybos, sutrinka normalus jų vystymasis, augimas. Tai pat sutrikdoma normali medžiagų apykaita, didėja nuovargis, blogėja atmintis, koncentracija, susilpnėja imunitetas, padažnėja sergamumas įvairiomis ligomis.

### **Kaip užauginti sveikus valgytojus**

Pasak psichologės, viskas priklauso nuo tėvų vertybių, jų perteikimo. Abi specialistės sutartinai pabrėžia, kad jau nuo pat kūdikystės privalu vaiką mokyti teisingų valgymo įpročių. Šeima, kurioje valgoma visiems kartu, neskubant, mėgaujantis maistu, nežiūrint televizoriaus, nežaidžiant žaidimų, jam turėtų būti didžiausias pavyzdys.

„Kad mažieji valgytojai augtų sveiki, maistas turi būti šviežias, skanus, įvairus, atitinkantis amžių ir poreikius. Jei vaikas nevalgus, reikėtų tarp valgymų vengti užkandžių. Skatintina vaiką įtraukti į maisto ruošimo procesą“, – siūlo vaikų gastroenterologė Ž. Makselienė. Gydytoja pataria reguliariai maitintis (4–5 kartus per dieną), prižiūrint, kad maiste būtų angliavandenių, baltymų, riebalų, vandens, mineralinių medžiagų.

„Angliavandeniai – pagrindinis energijos šaltinis, ypač vaikams. Jų gausu grūdiniuose produktuose, daržovėse, vaisiuose. Baltymai yra nepakeičiamųjų amino rūgščių šaltinis, labai svarbus organizmo augimui ir vystymuisi. Jų gausu piene ir jo produktuose, žuvyje, mėsoje. Riebalai reikalingi energijai, jie dalyvauja termoreguliacijos procesuose ir padeda organizmą aprūpinti riebaluose tirpiaisiais vitaminais A, D, E, K. Puikūs riebalų šaltiniai – riešutai, sviestas, aliejai, sėklos, riebi žuvis, kiauliena, avokadai“, – vardija gastroenterologė.

Psichologė D. Jankauskienė sako, kad maisto kultūrą reikia ugdyti vaikams duodant ragauti visko po truputį ir tiek, kiek jie nori, neprašant, nereikalaujant visko suvalgyti. „Kūdikis, viską ragaudamas, pažįsta pasaulį. Kas jam pasirodo netinkama, tiesiog išspjauna. Maži vaikai mėgsta žaisti su maistu, jį tyrinėdami, liesdami, išsitrindami juo save, bandydami pataikyti į burną, žiūrėdami, kaip nukrito, prilipo. Tai vienas iš jų raidos etapų poreikių. Todėl mažyliams reikėtų sudaryti sąlygas terliotis ir terlioti. Tačiau tik tam tikru laiku ir tam skirtoje vietoje. Kai valgoma prie stalo, geriau sutarti, kad su maistu žaisti nevalia. Reikėtų mažyliui to neleisti ir tvirtai laikytis šios pozicijos“, – teigia D. Jankauskienė. Taip pat, pasak psichologės, turėtumėte pratinti vaikus prie visavertės mitybos, nepamiršdami dienos ritmo. Būtina mokyti teisingai valgyti desertus – paaiškinti, kad tai nėra maistas. Jie turi būti valgomi tinkamu laiku, labai mažomis porcijomis – vaikas turi mokėti džiaugtis, mėgautis.

Psichologė pabrėžia, kad valgyti turi būti malonu. Jeigu tai tampa problema, reikia ieškoti priežasties, kada ir kaip tai nutiko. Jei sunku objektyviai suprasti, kokia bėdos priežastis, verta kreiptis pagalbos į specialistus.