

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 do mniejszego stresu podczas posiłków i większej przyjemności przy 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 krzesła

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

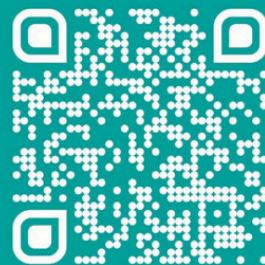
KORZYŚCI DLA RODZINY

- 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

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](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).

FIND OUT MORE AT
CHICAGOFEEDINGGROUP.
ORG



**CHICAGO
FEEDING**
EDUCATE / SUPPORT / CONNECT GROUP