

6 VALGYMO ŽINGSNIAI



1 žingsnis. Maisto palietimas. Padėkite tikslinio maisto gabalėlį priešais vaiką ir parodykite kaip jį paliesti. Kaskart vaikui palietus maistą - suteikite paskatinkite jį. Pamažu ilginkite prisilietimo prie maisto laiką. Pirmo žingsnio tikslas, kad vaikas jaustųsi patogiai ir pasitikėtų savimi laikydamas maistą rankoje.

2 žingsnis. Pridėti maistą prie lūpų. Veiksma atlikite kartu su vaiku, t. y. būkite pavyzdžiu. Naudokite to paties dydžio maisto gabalėlius, kol vaikas juos pridės prie lūpų. Jei vaikas jūsų nekopijuoja ar sustoja neprilietęs lūpų, galite padraštinti ir švelniai pajudinti jo ranką. Būtinai iš karto paskatinkite. Jei vaikas atsisako fizinės pagalbos, pereikite prie prieš tai buvusio žingsnio ir vėl palaipsniui siekite, kad vaikas maistą pridėtų prie lūpų. Vaikui pridėjus maisto gabalėlį prie lūpų iš karto paskatinkite. Palaipsniui ilginkite šio žingsnio atlikimo laiką.

3 žingsnis. Palaizyti maistą ir palaikyti jį burnoje. Atliekant šį žingsnį, svarbu neskatinti ir neapdovanoti, jei vaikas tik paliečia maistą lūpomis. Paskatinti reikėtų tik tada, kai vaikas palaizgo maistą, o vėliau palaiko jį burnoje. Mokant laikyti maistą burnoje, pirmiausiai pademonstruokite kaip tai padaryti. Pradėkite nuo 1 sekundės ir palaipsniui ilginkite laiką. Jei vaikas neimituoja jūsų atliekamo veiksmo, galite vėl pademonstruoti, ko tikėtės iš jo.

4 žingsnis. Atsikąsti ir pakramtyti maistą. Remkitės pirmųjų 3 žingsnių veiksmų atlikimo sekomis. Skatinkite ar apdovanokite už maisto atkandimą ir pakramtymą. Kiekvienas veiksmas turėtų būti kartojamas bent 3 – 4 kartus prieš pereinant prie kito žingsnio. Šio žingsnio metu galite sumažinti gabalėlio dydį. Taip palengvinsite sėkmingo sukramtymo ir nurijimo tikimybę.

5 žingsnis. Įvykdyti instrukciją. Atliekant šį žingsnį, kai vaikas jau išmoko atsikąsti ir pakramtyti maistą, pateikite jam žodinę instrukciją, įvardydami „kramtyk toliau“. Paskatinkite ar apdovanokite, jei vaikas toliau kramto maistą. Raginkite vaiką kramtyti ir nuryti maistą.

6 žingsnis. Valgymas už paskatinimą. Padėkite maisto gabalėlį priešais vaiką ir pasakykite jam „suvalgyk“. Apdovanokite, jei vaikas sėkmingai suvalgo gabalėlį. Palaipsniui didinkite maisto gabalėlių kiekį ir dydį. Kiekvieną kartą sėkmingai suvalgius, apdovanokite vaiką.



PATARIMAI KAIP IŠPLĖSTI MAISTO RACIONĄ



Prieš bandant pratinti vaiką prie naujų maisto produktų, pradėkite nuo **dienoraščio vedimo**. Dienoraštyje turėtų būti pildoma informacija apie vaiko valgomus produktus, kokios tai rūšies, konsistencijos maistas, kada, kur ir su kuo vaikas valgo, taip pat informacija apie aplinkos faktorius, kurie gali turėti įtakos valgymui. Valgymo dienoraščio pildymas gali padėti nustatyti maisto produkto atsisakymo ar persivalgyimo priežastį, pavyzdžiui, valgo geriau, kai gauna pagyrimą; valgo tik kietos konsistencijos maistą; blaškosi, kai įjungtas televizorius.

Kelintą valandą valgė? – 7:30
Kurioje vietoje valgė? – virtuvėje
Ką valgė? – blynus
Kiek suvalgė? – 2 blynus
Kas buvo aplinkoje? – mama, tėtis
Aplinkos veiksniai? – įjungtas televizorius.
Kaip aplinkoje esantys asmenys reagavo į vartojamą maisto produktą? – suvalgius blynus, mama pagyrė, o tėtis nereagavo
Pastebėjimai: sėdėdamas judino kojas, sunkiai nusėdėjo ant kėdės, kreipė dėmesį į televizorių.

Laikytės reguliaraus valgyimo režimo. Režimo laikymasis padės vaikui žinoti kada tikėtis maisto. Taip pat stenkitės valgyti toje pačioje vietoje.



Įtraukite valgyimo procesą į vaiko rutiną, siekdami palengvinti perėjimą nuo vienos veiklos prie kitos. Prieš einant valgyti, pasakykite (pastiprinkite simboliu), kad jis turi baigti atliekamą veiklą ir pasiruošti valgyti. Perėjimo metu paprašykite nusiplauti rankas ar padengti stalą.



Sudarykite dienos arba savaitės meniu. Paruoštame meniu nurodykite, kokie patiekalai laukia vaiko dienos ir (ar) savaitės eigoje. Meniu pakabinkite vaikui matomoje vietoje.



Venkite naudoti maistą kaip apdovanojimą. Vietoj maisto naudokite kitas vaiką skatinančias priemones, pavyzdžiui, lipdukus, ilgesnį laiko, skirtą patinkančiai veiklai.

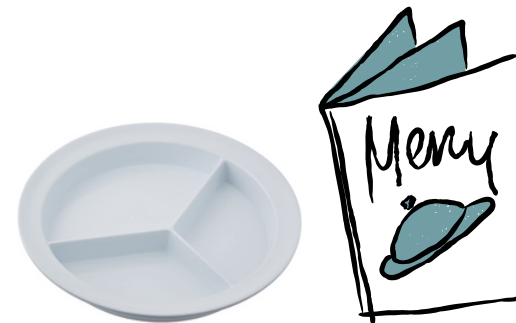
Apibūdinkite naujus maisto produktus naudodami jų fizines savybes. Pavyzdžiui, pasakykite „jis traškus, saldaus skonio“, o ne „labai skanus“.



Lavinkite savarankiškumo įgūdžius. Įtraukite vaiką į patiekalo pasirinkimą ir paruošimo procesą. Dalyvaudamas maisto gamybos procese vaikas galės tyrinėti ir artimiau susipažinti su produktais. Taip pat įtraukite vaiką į pasiruošimą valgyti, procesą ir susitvarkymą po savęs pavalgiaus.



Suskirstykite maistą į kategorijas. Išskirkite maisto produktus, kuriuos vaikas valgo *nuolatos*, *kartais* ir kurių produktų *atsisako*. Atkreipkite dėmesį į valgomų produktų kriterijus, pavyzdžiui, maisto temperatūrą, konsistenciją, spalvą ir kt. Maistą pateikite iš kiekvienos maisto kategorijos.



Naujus maisto produktus patiekite atskiroje lėkštėje arba jos skiltyje. Užtikrinkite, kad maisto produktai nesusimaišytų. Naujus maisto produktus patiekite mažais kiekiais ir kąsniais. Valgio metu pasiūlykite ne daugiau kaip 1 ar 2 naujus maisto produktus.

Valgykite kartu visa šeima. Dėl pomėgio mėgdžioti kitus žmones vaikai taip pat nusižiūri mitybos įpročius. Stenkitės kartu su vaiku valgyti vienodą maistą ir papildomai į atskirą lėkštę įdėti naują, į vaiko maisto racioną bandomą įtraukti produktą.

