

[dodano 11.10.2012]

Struktura i organizacja posiłków

Dziecko powinno otrzymać 5 – 6 posiłków na dzień. Rozbicie dziennego zapotrzebowania energetycznego na większą ilość posiłków jest łatwiejsze do zaakceptowania przez dziecko z PWS. Jeżeli chodzi o wielkość posiłków (w przeliczeniu na kalorie), powinny się one rozkładać następująco:

1/3 – pierwsze i drugie śniadanie; 1/3 – obiad; 1/3 – podwieczorek i kolacja

Organizacja posiłków:

1. Staramy się spożywać razem posiłki
2. Między posiłkami nie ma możliwości podjadania, w tym zagładania do lodówki
3. Mniejszy talerz sprawia wrażenie optyczne, że posiłku jest więcej
4. Danie podzielone na mniejsze kawałki plus dekoracja, artystyczne ułożenie – daje złudzenie także wrażenie optyczne że na talerzu jest więcej jedzenia oraz daje dziecku większą satysfakcję z posiłku, niż gdy ta sama ilość jest po prostu podana w jednym kawałku
5. Jedzenie przygotowujemy, gdy dziecka nie ma w pobliżu. Dziecko nie powinno widzieć np. że część porcji jest zdejmowana z jego talerza
6. Jedzenie jest nałożone na talerze w momencie rozpoczynania posiłku
7. Co do zasady nie ma możliwości dokładek, wyjątkiem może być np. sałata w misce na środku stołu i przyzwolenie, że każdy może sobie raz dołożyć, ale powinno to być zaplanowane
8. Gotujemy tyle, żeby wszystko zostało zjedzone, żeby nie zostawało
9. Po posiłku sprzątam jedzenie ze stołu (z zasięgu oczu dziecka) i oczywiście zmywamy naczynia
10. Proporcje jedzenia na talerzu: 1/4 ziemniaki / makaron, 1/4 mięso, 1/2 warzywa
11. Mój talerz - moje jedzenie - nie interesuje mnie zawartość talerzy innych --> nie przekładamy, nie oddajemy części swojego jedzenia innym, nie interesujemy się ich zawartością
12. Dziecko dostaje mniejszą porcję ponieważ jest mniejsze (tzw. zasada dłoni – każdy dostaje taki kawałek mięsa jaki mieści się w jego dłoni: mała ręka – mały kawałek)

Dodatkowo należy pamiętać, iż jako osoby dorosłe możemy określić, które dania oraz napoje (np kawa) są dostępne tylko dla nas, ponieważ jesteśmy starsi (dorośli) oraz kiedy pozwolimy dziecku ich spróbowania (jedzenia) ponieważ jest już starsze. Należy przy tym pamiętać, aby być konsekwentnym w swoich decyzjach oraz w stosowaniu ustalonych zasad.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie informacji znalezionych w Internecie, warsztatów dla rodziców dzieci chorych na PWS.

Zaprezentowane informacje są tłumaczeniami wybranych kwestii dotyczących osób chorych na PWS znalezionych w Internecie lub zjazdach/ konferencjach dotyczących problematyki PWS. Kwestie te są przedstawione tylko i wyłącznie informacyjnie, nie są to opracowania badawcze lub medyczne i nie powinny być stosowane bez wcześniejsze konsultacji z lekarzem lub specjalistą w danej dziedzinie. Nie jesteśmy z zawodu lekarzami, ani biegłymi tłumaczami, w związku z czym nie ponosimy odpowiedzialności za ewentualne błędy merytoryczne wynikające m.in. z uproszczenia informacji, braku wystarczającej wiedzy medycznej, pominięcia jakiejś informacji lub niepoprawnego jej przetłumaczenia lub interpretacji.