



KORAGYERMEKKORI EVÉS- ÉS ALVÁSZAVAR AMBULANCIA

ÉTKEZÉSI TANÁCSOK

8

Édességpreferencia
Javaslatok szülők számára bölcsődés és óvodás
gyermekek támogatásához



Alapelv

Az édesség iránti erős vonzalom **nem rossz szokás**, hanem:

- természetes ízlésvilág (biológiai) - A gyerekek veleszületett, evolúciós okokra visszavezethető (anyatejhez köthető) preferenciája az édes íz iránt rendkívül erős.
- gyakran **biztonságérzethez kötődik**,
- válogatós gyerekeknél sokszor „biztos pont”.

A tiltás és kontroll **felerősíti**, nem csökkenti az édesség iránti fókuszot.

MIT TEGYÜNK?



Normalizáljuk az édességet

- Kezeljük az édességet **ételként**, ne jutalomként.
- Időnként **része lehet az étkezésnek** (pl. kis desszert ebéd után).
- Részesítsük előnyben az otthon készült süteményeket, egyéb desszerteket és a gyümölcsöt a bolti, márkás édességekkel szemben.
- Legyen kiszámítható: „Igen, lesz édesség. Nem mindig, de rendszeresen.” A kiszámíthatóság csökkenti a sóvárgást..



Ne az édesség legyen az „egyetlen biztos étel”

- Étkezésnél mindig legyen **más biztonságos étel is**, ne csak édesség.
- Így az édesség **nem az egyetlen menekülőút**.



Táld kis adagban, nyugalommal

- Kis adag → kevésbé ingadozik a vércukorszint.
- Nincs sűrgetés, nincs alkudozás.
- Ha elfogy: „Most ennyi volt, legközelebb is lesz.”.



Ne használd eszközként

Ne legyen:

- jutalom evésért,
- vigasz sírásakor, feszült, de szükséges helyzetekben (valamilyen apró fájdalommal járó beavatkozás pl. védőoltás beadása után)
- motiváció „ha ezt megeszted...”

Legyen:

- az étkezés természetes része,
- néha külön uzsonna (pl. heti 1x „nassolós uzsonna”)

Dokumentumkód: SZT-Diéta-22	Változat száma: 1	Érvénybe lép: 2026.07.15.	Oldalszám: 2/4
--------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------



Finom átmenetek (ha és amikor lehet)

Fokozatos csökkentés: A hozzáadott cukor mennyiségét fokozatosan mérsékeljük, hogy a gyerek hozzászokjon a kevésbé édes ízekhez:

- kis mennyiségű változtatás (pl. joghurt + pici méz),
- semleges párosítás (pl. keksz + alma),
- **nem „egészségesebbként” kommunikálva**, csak másként.

MIT NE TEGYÜNK?



Ne bélyegezzük meg

- „Ez egészségtelen.”
- „Ez rossz étel.”
- „Csak ritkán, mert árt.”

A gyerek csak annyit hall: „tilos = vágyott”



Ne kössük feltételekhez

- „Ha megeszed a levest, jöhet az édesség.”
- „Előbb rendes étel.”

Ez az édességet trófeává teszi.



Ne kommentáljuk túl

- „Már megint csak édességet eszel.”
- „Látod, mást nem is akarsz.”

Szégyen + figyelem = még erősebb fókusz.



Ne próbáljuk „leszoktatni”

- Az édességpreferencia nem ellenség, hanem jelzés.
- Minél inkább harcolunk ellene, annál tovább marad központban.

MIT MONDJUNK?

- „Ez is egy étel.”
- „Most ez van, máskor más.”
- „Nem kell sietni vele.”
- „Lesz máskor is.”
- „Te döntöd el, mennyit eszel belőle.”

MIT NE MONDJUNK?

- „Csak egy kicsit.”
- „Ez nem egészséges.”
- „Ennyit elég.”
- „Megint édességet akarsz?”
- „Bezzeg a rendes étel...”

Alapelv

Nem az, hogy a gyerek **kevesebb édességet akarjon**, hanem hogy:

- ne féljen attól, hogy elfogy,
- ne legyen túlértékelt,
- idővel **magától kiegyensúlyozottabbá váljon** az érdeklődés.

Ennek elérését a felsorolt javaslatok elősegítik.



Szakirodalom:

- Rowell, K., & McGlothlin, J. (2015). Helping your child with extreme picky eating: A step-by-step guide for overcoming selective eating, food aversion, and feeding anxiety. New Harbinger Publications. <https://www.thefeedingdoctor.com/extreme-picky-eating> (2026.07.04)
- Roen A, Fishbein M. A Plateful of Advice: How to Address Picky Eating in Primary Care. *Pediatr Ann.* 2025;54(11):e393-e399.
- <https://www.ellynsatterinstitute.org> (2026.07.04)

**Összeállította: Dr. Gulácsi Ágnes és Dr. Scheuring Noémi Ph.D
és a Koragyermekkori Evés-alvászavar Ambulancia Munkacsoportja**

**HEIM PÁL ORSZÁGOS GYERMEKGYÓGYÁSZATI INTÉZET
KORAGYERMEKKORI EVÉS- ÉS ALVÁSZAVAR AMBULANCIA**

Ambulanciavezető: Dr. Scheuring Noémi Ph.D főorvos

1131 Budapest, Madarász Viktor u. 22-24.

Telefonszám: 061 450-3702

e-mail: evamb@heimpalkorhaz.hu