



KORAGYERMEKKORI EVÉS- ÉS ALVÁSZAVAR AMBULANCIA

ÉTKEZÉSI TANÁCSOK



Mit mondjunk és mit ne mondjunk?
Javaslatok szülők számára válogatós / nehezen evő bölcsődés és
óvodás gyermekek támogatásához



MIT MONDJUNK? (TÁMOGATÓ, NYOMÁSGYAKORLÁSTÓL MENTES MONDATOK)

Fontos szemléleti kulcs

A cél **nem az, hogy a gyermek egyen**, hanem hogy **biztonságban érezze magát az étkezési helyzetben**.



Évéshez kapcsolódóan

„Te döntöd el, eszel-e belőle.”

„Itt van az étel, ha szeretnéd.”

„Nyugodtan megnézheted, megszagolhatod.”

„Ha most nem kéred, az is rendben van.”

„Bármikor abbahagyhatod.”



Biztonság és kontroll erősítése

„Figyeld meg, mit mond a pocakod.”

„Most nyugodtan ehetsz, nem kell sietni.”

„Mindig lesz olyan étel, amit szeretsz.”



Új ételek jelenlétére

„Ez most csak itt van a táányérodon.”

„Ha nem kívánod, nem kell megkóstolni.”

„Érdekes illata van, ugye?”

„Máskor is visszatérhetünk rá.”



Desszert / jutalom környékén

„Ez is egy étel a sok közül.”

„Most ez van, máskor más.”

„Nem kell sietni vele.”



Kapcsolódás, megnyugtatás

„Örülök, hogy együtt eszünk.”

„Jó veled itt ülni.”

„Beszélgessünk valami másról.”

MIT NE MONDJUNK? (NYOMÁSGYAKORLÁS, SZORONGÁST KELTŐ MONDATOK)



Közvetlen evésre noszogatás

„Csak egy falatot.”
„Kóstold meg, muszáj!”
„Addig nem állsz fel, amíg...”
„Ezt meg KELL enned.”
„Nyald meg legalább.”



Jutalmazás, zsarolás, fenyegetés

„Ha ezt megeszed, kapsz...”
„Ha nem eszed meg, nem lesz...”
„Akkor nem nősz nagyra.”
„Beteg leszel, ha nem eszed meg.”
„Ez egészségtelen / rossz étel.”



Minősítés, címkézés

„Válogatós vagy.”
„Már megint nem eszel semmit.”
„Bezzeg más gyerekek...”
„Ez ciki / butaság.”
„Milyen jó gyerek vagy, hogy végre ettél!” *(igen, a dicséret is nyomás)*



Kontroll és összehasonlítás

„Nézd, a többiek már megették.”
„Még három falat.”
„Előbb ezt, aztán a desszert.”
„Ez a szabály.”

Szakirodalom:

- Goday PS, Huh SY, Silverman A, et al. Pediatric feeding disorder: Consensus definition and conceptual framework. *Pediatr Gastroenterol Nutr* 2019;68(1):124-9.
- Roen A, Fishbein M. A Plateful of Advice: How to Address Picky Eating in Primary Care. *Pediatr Ann.* 2025;54(11):e393-e399.
- 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)
- Feeding Matters. In my own way. 1st ed. Parkland, FL: Kayppin Media; 2024 <https://www.feeding-matters.org/product/in-my-own-way-book/> (2026.07.04)
- www.ellynsatterinstitute.org (2026.07.04)
- www.feedingmatters.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

Dokumentumkód: SZT-Diéta-21	Változat száma: 1	Érvénybe lép: 2026.07.15.	Oldalszám: 4/4
--------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------