



KORAGYERMEKKORI EVÉS- ÉS ALVÁSZAVAR AMBULANCIA

ÉTKEZÉSI TANÁCSOK

7B

Mit tegyünk és mit ne tegyünk?

Javaslatok szülők számára válogatós / nehezen evő bölcsődés és óvodás gyermekek támogatásához



MIT TEGYÜNK? (AJÁNLOTT HOZZÁÁLLÁS ÉS GYAKORLAT)

Alapgondolat

A túlzott válogatosság **nem dac és nem rossz viselkedés**, hanem gyakran szorongással, érzékenységgel vagy fejlődési tényezőkkel függ össze.

A fejlődés kulcsa: **biztonság, nyugalom, ismétlés és idő** – nem a nyomás.



Étkezési környezet és napirend

- Tartson **rendszeres, kiszámítható étkezési rendet** (kisgyermekeknél 2–3 óránként, nagyobbaknál 3–4 óránként).
- Ülve, nyugodt körülmények között egyenek, **képernyők nélkül**.
- Egyenek együtt, amikor csak lehet – **egy szeretetteljes felnőtt jelenléte is számít**.
- Az étkezések legyenek **kellemesek, beszélgetéssel**, ne teljesítményhelyzetek.



Ételek kínálása

- Kínáljon **változatos ételeket rendszeresen**, akkor is, ha a gyerek nem eszi meg.
- Minden étkezésnél legyen **1–2 biztos (kedvelt) étel** a gyerek számára.
- Kombinálgjon **szénhidrátot, fehérjét és zsírt** minden étkezésnél.
- Az új ételeket mindig **ismerős ételek mellé** tegye.
- Használjon **mártogatósokat, zsiradékot, ízesítést**, amit a gyerek szeret.
- Tegyen szalvétát az asztalra – a gyerek tudja, hogy **ki is köpheti az ételt**, ha kell.



Hozzáállás és kommunikáció

- Bízzon benne, hogy a gyermek **képes szabályozni**, mennyit és mit eszik.
- Tartsa be a **felelősségmegosztás elvét (Division of Responsibility)**:
 - Felnőtt dönti el: *mit, mikor, hol*
 - Gyerek dönti el: *eszik-e és mennyit*
- Engedje, hogy a gyerek **maga szedjen**, amikor képes rá.
- Reagáljon **nyugodt hangon** az elutasításra:
„Nem kell megenned. Elég annyit mondani: *köszönöm, nem kérek.*”
- Mutasson **pozitív példát**: élvezze az evést, a mozgást.
- Rosszul evő gyermekeknél ne legyen a család állandó témája az étkezés.



Desszertek és „jutalomfalatok”

- A desszert fogyasztást ne használjuk „jutalmazásra”.
- Lehet az étkezés része, a főétkezéshez viszonyítva lényegesen **kisebb adagban**.

Dokumentumkód: SZT-Diéta-20	Változat száma: 1	Érvénybe lép: 2026.07.15.	Oldalszám: 2/4
--------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------

MIT NE TEGYÜNK? (AMIT ÉRDEMES KERÜLNI)



Nyomásgyakorlás

- Ne kérje, ne követelje, hogy:
 - „csak egy falatot”
 - „meg kell kóstolni”
 - „előbb ezt edd meg”
- Ne szabjon meg mennyiségeket vagy sorrendet az evésben.
- Ne dicsérje külön az evést („Ügyes vagy, hogy megetted!”) – ez is nyomás.



Érzelmi és hatalmi eszközök

- Ne használjon:
 - jutalmat
 - zsarolást
 - fenyegetést
 - ijesztgetést („beteg leszel”, „nem nősz meg”)
- Ne csináljon **harcot az étkezésből** – ez hosszú távon rontja az evést..



Megjegyzések és címkézés

- Ne kommentálja, hogy **mit vagy mennyit eszik/nem eszik** a gyerek.
- Ne minősítse az ételeket „egészséges / egészségtelen”, „jó / rossz” kategóriákba.
- Ne hasonlítottassa más gyerekekhez.



A folyamatos evés megszakítása

- Ne engedje az **állandó nassolást** étkezések között (víz kivétel).
- Ne hagyja, hogy az étkezések **túl hosszúra nyúljanak** (30–40 perc bőven elég).

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-20	Változat száma: 1	Érvénybe lép: 2026.07.15.	Oldalszám: 4/4
--------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------