



KORAGYERMEKKORI EVÉS- ÉS ALVÁSZAVAR AMBULANCIA

ÉTKEZÉSI TANÁCSOK

7A

Általános javaslatok szülők számára válogatós / nehezen evő
bölcsődés és óvodás gyermekek támogatásához



1. Teremts nyugodt, biztonságos étkezési környezetet

- Az étkezések legyenek **kiszámíthatóak és felszabadultak, erőltetéstől mentesek**.
- Ne erőltesd az evést, és **ne reagálj negatívan**, ha a gyermek visszautasít egy ételt.
- A cél: a gyerek érezze, hogy **biztonságban van akkor is, ha nem eszik**.

2. Kínálj rendszeres, „rendes” étkezéseket

- Akkor is tegyél a tányérra a család által evett ételből **egy nagyon kis mennyiséget**, ha tudod, hogy nem fogja megenni.
- Engedd, hogy a gyermek **megnézzé, megszagolja**, felfedezze az ételt – **nem elvárás az evés**.
- Már az is haladás, ha az étel „jelen van”.

3. Mindig legyen „biztonságos étel”

- Minden étkezésnél legyen legalább **egy olyan étel**, amit a gyermek elfogad.
- Ez csökkenti a szorongást, és segít, hogy az evéshez **pozitív élmények kapcsolódjanak**.
- A biztonságos étel nem jutalom, hanem **alap**.

4. A kedvenc ételeken csak nagyon lassan változtass

- Ha módosítasz egy elfogadott ételt, tedd azt **apró lépésekben**.
 - pl. picit kevesebb cukor
 - semleges hozzávaló hozzáadása
 - állag vagy forma módosítása
- Egyszerre **csak egy változtatás** történjen.
- Ha a gyerek tiltakozik, lépj vissza – ez nem kudarc.

5. Bátoríts ételfelfedezést játékon keresztül

- Étkezésen kívül engedd:
 - megfogni,
 - megszagolni,
 - segíteni az előkészítésben,
 - „főzős” játékot játszani.
- Az étellel való **játék nem pazarlás**, hanem tanulás.

6. Mutass jó példát – nyomásgyakorlás nélkül

- Egyél együtt a gyermekkel, és **mutasd, hogy élvezed az ételket**.
- Ne kommentáld, hogy ő mit eszik vagy nem eszik.
- A gyerekeket gyakran **más gyerekek példája** motiválja, nem a felnőtt utasítás.

7. Figyelj, jegyzetelj, kommunikálj

- Nézd **hosszabb távon**, hogyan alakul az evés – ne egy étkezés alapján ítélj.
- Beszélj nyíltan a pedagógusokkal vagy más gondozókkal.
- Ha a fejlődés elakad, keress támogató segítséget (pl. dietetikus, evésterapeuta).

Közös cél

Nem az az elsődleges célunk, hogy a gyermek „jól egyen”, hanem hogy:

- **biztonságban érezze magát az étkezéseknél**,
- kialakuljon a **bizalom az evéssel kapcsolatban**,
- és idővel **kíváncsivá váljon az ételek iránt**.

Dokumentumkód: SZT-Diéta-19	Változat száma: 1	Érvénybe lép: 2026.07.15.	Oldalszám: 2/3
--------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------

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-19	Változat száma: 1	Érvénybe lép: 2026.07.15.	Oldalszám: 3/3
--------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------