

JAK KSZTAŁTUJE SIĘ SMAK U DZIECI, CZYLI DLACZEGO DZIECI KOCHAJĄ SŁODKIE?

Bardzo często mówiąc o różnych potrawach, napojach, przekąskach itp., używamy sformułowania: „to mi smakuje, to mi nie smakuje”, „jest pyszne”, „jest ohydne”, „da się zjeść, ale szalu nie ma”, „całkiem niezłe” itp. Z łatwością podczas próbowania nowych rzeczy potrafimy określić, co nam smakuje, a co nie. Nie wszystko, co dana osoba uważa za smaczne, jest takie dla kogoś innego, nasze gusty, jeżeli chodzi o jedzenie różnią się, nawet tą samą potrawę potrafimy przyprawić na wiele sposobów. Dodatkowo nasz „smak” ciągle się zmienia, z czasem zaczynają nam smakować rzeczy, których dawniej na pewno nie zjedlibyśmy. Pojawiają się w naszym życiu artykuły spożywcze, do których smaku trzeba się przyzwyczaić, jak np. kawa, piwo, wytrawne wino, papryczka chili itp. Nasza dieta zmienia się w zależności od naszego stanu zdrowia, wieku, zasobności portfela, miejsca zamieszkania, dostępności dla nas pewnych produktów, przynależności do grupy społecznej, wyznania itd. Sami możemy również w dużym stopniu kształtować nasze gusta jedzeniowe, np. jeżeli będziemy mocno przyprawiać jedzenie, nasza tolerancja na ostre potrawy może bardzo wzrosnąć w krótkim czasie, a jeśli zrezygnujemy ze słodzenia kawy i dolewania do niej mleka, po pewnym czasie będzie nam smakować gorzka i czarna itp. W tym artykule spróbujemy prześledzić tworzenie się naszych gustów smakowych, co być może pozwoli nam lepiej zrozumieć dlaczego nasze dzieci tak kochają słodkie, dlaczego z całego obiadu zjadają tylko mięso, a z zupy starannie wybierają jedynie ziemniaki?

Etap I – W łonie matki.

Zmysł smaku posiadamy już w życiu płodowym. Przebywając w łonie matki, dziecko może odczuwać bodźce smakowe, które docierają do niego z potraw spożywanych przez ciężarną. Te bodźce mogą być różne w zależności od kręgu kulturowego, z jakiego pochodzi matka, zamożności kobiety, jej dbałości o zachowanie zrównoważonej zdrowej diety w okresie ciąży.

W życiu płodowym kształtują się wszystkie organy ludzkiego ciała jak również i zmysły, w tym zmysł smaku. Ludzie są w stanie rozpoznawać smak: słony, słodki, kwaśny, gorzki i umami poprzez kubki smakowe znajdujące się w jamie ustnej i na języku. Dlatego dieta ciężarnej powinna być jak najbardziej urozmaicona.

Etap II – Karmienie piersią.

Po narodzeniu smak u małego człowieka kształtuje się dalej. Według obserwatorów maluszek jedynie ssa pierś matki, ale smak mleka zależy od tego, co je kobieta w okresie karmienia. Oczywiście smak mleka jest dużo łagodniejszy, ale i tak się zmienia w zależności od diety mamy i ma wpływ na późniejsze preferencje żywieniowe człowieka oraz na jego zdrowie. Mówimy, że coś można „wyssać z mlekiem matki”, ten związek frazeologiczny może być rozumiany dosłownie, jeżeli chodzi o późniejsze wybory spożywcze dziecka, a nawet już dorosłego człowieka. Dlatego niezwykle ważne jest, aby kobieta karmiąca piersią w dalszym ciągu odżywiała się zdrowo i różnorodnie, wtedy także dziecko chętniej próbuje nowych smaków w czasie odstawiania piersi i wprowadzania nowych potraw.

W sytuacji, gdy kobieta nie może karmić piersią, a niemowlę pije mieszanki z proszku, wprowadzanie nowych smaków może być znacznie trudniejsze. Dzieje się tak, ponieważ maluch przyzwyczaja się do danej mieszanki i akceptuje nowe rzeczy tylko, jeżeli mają podobny do niej smak.

Etap III – Wprowadzanie nowych pokarmów.

Pomiędzy 17, a 25 tygodniem życia dziecka można zacząć wprowadzać różne produkty oprócz mleka matki. Nie ma żadnych wytycznych, co powinno się wprowadzić najpierw, dlatego specjaliści od żywienia niemowląt proponują, aby najpierw podawać maluchowi warzywa, a dopiero po około dwóch tygodniach, pierwsze owoce. Takie są zalecenia, ponieważ owoce są słodsze od warzyw i szybciej zyskują aprobatę małego człowieka. Do słodkiego smaku maluchy przyzwyczajają się bardzo szybko, zapewne dlatego, że mleko ludzkie jest dosyć słodkie. Dlatego najlepiej podać najpierw warzywa, których smak jest bardziej wytrawny.

Jeżeli dziecko nie chce czegoś jeść, nie należy się poddawać. Każdy nowy produkt najlepiej proponować maluchowi kilka, lub nawet kilkanaście razy. Warto odczekać jakiś czas i zaproponować

ponownie odrzucony wcześniej artykuł spożywczy, być może po kilku dniach, tygodniach, lub nawet miesiącach, maluszek będzie bardziej zainteresowany spróbowaniem nowej rzeczy do jedzenia. Dobrze jest wprowadzać nowe pozycje w jadłospisie pojedynczo i w niewielkich ilościach, wystarczy kilka łyżeczek na początek przygody z każdym nowym warzywem, owocem itp.

Etap IV – W przedszkolu.

Na wybory żywieniowe dziecka największy wpływ ma otoczenie: czyli rodzice, rodzeństwo, pozostali krewni, rówieśnicy, nauczyciele w przedszkolu, szkole itp. Jeśli dzieci będą w pierwszych latach życia otrzymywały w domu dużo słodczy i słodkich napojów, to również później słodkie rzeczy będą ich podstawowym wyborem żywieniowym. Oczywiście dla malucha najsmaczniejsze jedzenie to jest to, które otrzymuje w domu, ponieważ jest do niego przyzwyczajony. Wszyscy wynosimy z domu jakieś ulubione smaki: rosół, który gotowała mama, ciasto, które piekła babcia, pieczony kurczak na niedzielny obiad, naleśniki na sobotnie śniadanie itd. Najwięcej nawyków odnoszących się do odżywiania czerpiemy z domowych wzorców. Jeśli nasi rodzice codziennie gotowali i nawet pizzę robili sami, rzadko korzystali z gotowych posiłków, bardzo prawdopodobne jest, że dzieci, kiedy dorosną, też będą gotować.

Dzieci są bardzo podatne na reklamy, zresztą wiele reklam słodczy, słodkich płatków śniadaniowych, albo napojów są do maluchów właśnie adresowane. Wesołe, łatwo wpadające w ucho piosenki, rymowanki, wizerunki uśmiechniętych maluszków, postacie z kreskówek, niektóre reklamy zrealizowane w formie krótkiej animacji, lub odnoszące się do dziecięcych idoli, to chwyt marketingowe stworzone właśnie pod małego odbiorcę. Na starszych odbiorców reklamy już nie mają takiego wpływu, dorośli zdają sobie sprawę z prób manipulacji, jakim jesteśmy poddawani we wszystkich media, ale dzieci nie mają jeszcze takiego rozeznania. Równie duży wpływ mają na przedszkolaki wesołe, kolorowe opakowania z chipsami, chrupkami, żelkami, lizakami itp. Dzieci, będąc wraz z rodzicami w sklepie, bardzo często chcą, aby kupić im coś do jedzenia, zwykle są to niezdrowe przekąski, gdyż takie niestety są znacznie bardziej kuszące i ładnie opakowane, niż zdrowe produkty.

Dzieci w wieku przedszkolnym niechętnie próbują nowych smaków, w późniejszym wieku się to zmienia na szczęście, ale namówienie przedszkolaka, żeby spróbował jedzenia, którego nie zna, czasami graniczy z cudem. Jeśli już w okresie niemowlęctwa rodzice będą wprowadzali różnorodne smaki, istnieje większe prawdopodobieństwo, że później maluch będzie chętniej próbował nowych rzeczy. Sama niechęć do nowości w odżywianiu nie była złą cechą, jeszcze np. sto lat temu, kiedy śmiertelność dzieci i tak była wyjątkowo duża w porównaniu z współczesnością, przynajmniej maluchy unikały zatrucia. Obecnie uważamy unikanie próbowania nowych smaków za coś negatywnego.

Przedszkolaki warto zachęcać do jedzenia różnych produktów, ale pamiętajmy, że zmuszaniem możemy zniechęcić dzieci do danych artykułów spożywczych, a znowu rzeczy, które będziemy reglamentować, ponieważ są niezdrowe, zyskają status tych ulubionych. Nie jest łatwo uczyć maluszka właściwych nawyków żywieniowych, ale zaprocentuje mu to w przyszłości. Taki młody człowiek w późniejszych latach dalej będzie się odżywiał w sposób, jaki wyniósł z rodzinnego domu. Poza tym pamiętajmy także, że dzieci nas naśladują, jeśli zobaczą, że jemy chipsy, same będą chciały je jeść, a jeśli zobaczą, że jemy marchewki, zapragną ich spróbować.

Później

Bardzo wiele uczymy się jako dzieci, pierwsze lata życia zaszczepiają w nas najwięcej nawyków, sympatii i antypatii żywieniowych. W późniejszym życiu te nawyki bardzo trudno zmienić, ale jest to możliwe, ponieważ nasz smak cały czas ewoluuje.

Dorastając poznajemy kolejne smaki, mówi się np., że do smaku kawy trzeba dorosnąć i zgadzam się z tym całkowicie. Uczymy się kolejnych smaków, próbując nowych rzeczy, sięgając po rzeczy, które ktoś nam polecił, albo dlatego, że chcemy poczuć się w określony sposób, np. pijąc kawę, energetyki, alkohol, jedząc wysokoenergetyczne przekąski, które mają nas obudzić itp. Smak zmienia się przez całe życie, kiedy byłam nastolatką nie przepadałam za kawą, potem piłam ale tylko rozpuszczalną z dużą ilością mleka i cukru, dzisiaj moja ulubiona kawa jest czarna i gorzka, ale za to w ładnej filiżance. Dzieci jedzą delikatniejsze potrawy, dorośli wolą na ogół mocniejsze smaki, lubimy solidnie posolone

potrawy, potraktowane ognistym chili, doceniamy kwaśność i gorycz. Dla bardzo wielu dorosłych słodki smak nie jest jakoś bardzo atrakcyjny sam w sobie, natomiast doceniony bywa w połączeniu np. z kwaśnym, gorzkim, lub ostrym, np. lody cytrynowe, albo gorzka czekolada z chili.

Podsumowanie

Dzieci są niechętnie nowym smakom, dodatkowo mają naturalny pociąg do słodkiego, ale ich gust żywieniowy można kształtować poprzez odpowiednią, zróżnicowaną dietę rodziców, a szczególnie mamy już w okresie ciąży.

Opracowała:
Róża Oźga

BIBLIOGRAFIA:

Ehmke E. *Kształtowanie preferencji smakowych dzieci jako praktyka prozdrowotna* na: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/ksztaltowanie-preferencji-smakowych-dzieci-jako-praktyka-prozdrowotna/>

J. Gabrysiak-Kula *Zmysł smaku u dzieci i dorosłych – czym się różni?* Na: <https://www.ibufen.pl/zmysl-smaku-u-dzieci-i-doroslych-czym-sie-rozni/>

M. Łuszczak *W jaki sposób skutecznie kształtować preferencje smakowe u dzieci?* Na: <https://luszczak.dobrydietetyk.pl/czytelnia/2018/3/7/w-jaki-sposob-skutecznie-ksztatowac-preferencje-smakowe-u-dzieci/>

Rozwój zmysłu smaku u dzieci na: <https://alergianamlekokrowie.pl/wszystko-o-alergii-pokarmowej/rozwoj-zmyslu-smaku-u-dziecka/#>