

Dlaczego moje dziecko nie chce jeść śniadania?

Nie każde dziecko budzi się głodne – i nie zawsze oznacza to problem

Poranek w wielu domach wygląda podobnie. Rodzic przygotowuje śniadanie, a dziecko mówi: „Nie jestem głodny”, „Nie dam rady nic zjeść” albo po kilku kęsach odsuwa talerz.

To może budzić niepokój. Rodzice często zastanawiają się, czy dziecko będzie miało siłę na uczestniczenie w lekcjach, czy poradzi sobie z nauką i czy brak śniadania nie odbije się na jego zdrowiu.

Dobra wiadomość jest taka, że niechęć do jedzenia rano nie zawsze oznacza problem zdrowotny. W wielu przypadkach wynika z rytmu dnia, wieczornych nawyków lub po prostu indywidualnych potrzeb dziecka. Zanim zaczniemy szukać sposobów na „przemycenie” śniadania, warto zastanowić się, **dlaczego dziecko nie ma apetytu**.

Dlaczego dziecko może rano nie odczuwać głodu?

Przyczyn może być kilka i mogą być ze sobą powiązane.

Organizm potrzebuje czasu, żeby się „obudzić”

Nie każde dziecko od razu po przebudzeniu ma ochotę jeść. Podobnie jak dorośli, dzieci różnią się pod względem rytmu dobowego. U części z nich apetyt pojawia się dopiero po kilkudziesięciu minutach od wstania z łóżka.

Jeśli między pobudką a wyjściem do szkoły jest niewiele czasu, dziecko może po prostu nie zdążyć poczuć głodu.

Kolacja była zbyt późno lub była bardzo obfita

Jeżeli wieczorem dziecko zjadło późną kolację albo dodatkową przekąskę tuż przed snem, rano może nadal nie być głodne.

Nie oznacza to, że organizm „źle działa”. To naturalna reakcja – jeśli żołądek był pełny późnym wieczorem, potrzeba kolejnego posiłku może pojawić się później niż zwykle.

Poranki bywają stresujące

Dla niektórych dzieci poranek oznacza pośpiech, presję czasu i konieczność szybkiego wyjścia z

domu. Stres może zmniejszać apetyt, dlatego nawet dziecko, które zwykle je chętnie, w dniu sprawdzianu lub po weekendzie może nie mieć ochoty na śniadanie.

Warto wiedzieć

Apetyt nie jest stały. Głód i sytość regulują hormony, których wydzielanie zależy m.in. od pory snu, rytmu dobowego i godziny ostatniego posiłku. Dlatego apetyt rano może być bardzo różny – nawet u zdrowych dzieci.

To, że dziecko jednego dnia zje śniadanie z apetytem, a następnego tylko kilka kęsów, nie musi oznaczać, że dzieje się coś niepokojącego.

Czy dziecko powinno jeść śniadanie?

Śniadanie pomaga uzupełnić energię po nocnej przerwie i dla wielu dzieci jest ważnym elementem dobrego początku dnia. Regularny poranny posiłek może sprzyjać lepszej koncentracji, ułatwiać naukę i zmniejszać ryzyko sięgania po mniej wartościowe przekąski jeszcze przed obiadem.

Jednocześnie warto pamiętać, że nie każde dziecko będzie gotowe zjeść pełnowartościowe śniadanie zaraz po przebudzeniu.

Jeśli rano apetyt jest niewielki, lepszym rozwiązaniem może być niewielkie śniadanie w domu i wartościowe drugie śniadanie zjedzone już w szkole. Najważniejsze jest to, aby dziecko nie pozostawało przez wiele godzin bez jedzenia.

Co możesz zrobić?

Nie zmuszaj do jedzenia

Namawianie, przekupywanie czy zmuszanie do zjedzenia całej porcji zwykle przynosi odwrotny efekt. Może zwiększać stres związany z jedzeniem i sprawić, że poranki staną się źródłem niepotrzebnych konfliktów.

Rolą rodzica jest zaproponowanie posiłku. To dziecko decyduje, czy i ile zje.



Przyjrzyj się wieczornym nawykom

Jeżeli dziecko regularnie je późne kolacje lub podjada przed snem, warto sprawdzić, czy wcześniejsza kolacja nie poprawi porannego apetytu.

Czasami niewielka zmiana w wieczornym planie dnia przynosi większy efekt niż szukanie nowych przepisów na śniadanie.



Daj dziecku trochę czasu

Jeśli to możliwe, postaraj się, aby między pobudką a śniadaniem minęło kilkanaście lub kilkadziesiąt minut. W tym czasie dziecko może się ubrać, umyć czy spokojnie przygotować do wyjścia.

U wielu dzieci apetyt pojawia się dopiero po pewnym czasie od przebudzenia.



Wybieraj proste posiłki

Śniadanie nie musi być duże ani skomplikowane. Czasami lepiej sprawdzi się mały jogurt naturalny z owocami, kanapka, koktajl mleczny czy owsianka niż obfity posiłek, który od początku zniechęca dziecko.



Zaplanuj drugie śniadanie

Jeśli dziecko rano je niewiele, szczególnie ważne staje się drugie śniadanie do szkoły. Warto zadbać o to, aby było sycące i zawierało produkty zbożowe, źródło białka oraz warzywo lub owoc [WW1.1].



Mit czy fakt?

MIT: Jeśli dziecko nie zje śniadania, na pewno będzie miało problemy z nauką.

FAKT: Śniadanie jest ważnym elementem zdrowej diety, ale jednorazowe pominięcie porannego posiłku nie oznacza od razu problemów z koncentracją czy zdrowiem. Jeśli jednak dziecko regularnie wychodzi z domu bez jedzenia i przez wiele godzin nic nie je, warto poszukać przyczyny i wspólnie z lekarzem lub dietetykiem zastanowić się nad najlepszym rozwiązaniem.



Kiedy warto porozmawiać z lekarzem?

Brak apetytu rano sam w sobie nie musi być powodem do niepokoju. Konsultacja jest jednak wskazana, jeśli:

- dziecko ma obniżony apetyt przez cały dzień, a nie tylko rano,
- obserwujesz utratę masy ciała lub zahamowanie przyrostu masy ciała,
- pojawiają się bóle brzucha, nudności, wymioty lub inne dolegliwości,
- niechęć do jedzenia utrzymuje się przez dłuższy czas i wpływa na rozwój lub codzienne funkcjonowanie dziecka.

Lekarz oceni sytuację, wykluczy ewentualne przyczyny zdrowotne i pomoże zaplanować dalsze postępowanie.

Zacznij od tego

Zanim zaczniesz zmieniać jadłospis, odpowiedz sobie na trzy pytania:

- O której godzinie dziecko je kolację?
- Ile czasu mija od pobudki do wyjścia z domu?
- Czy do szkoły zabiera wartościowe drugie śniadanie?

Bardzo często odpowiedzi na te pytania pozwalają znaleźć przyczynę porannego braku apetytu i wprowadzić niewielkie zmiany, które naprawdę robią różnicę.

Najważniejsze do zapamiętania



- ☒ Nie każde dziecko budzi się z uczuciem głodu – nie musi to być powodem do niepokoju.
- ☒ Na poranny apetyt wpływają m.in. rytm dobowy, pora kolacji, sen i emocje.
- ☒ Zamiast zmuszać dziecko do jedzenia, warto poszukać przyczyny niechęci do śniadania.
- ☒ Jeśli dziecko zjada niewielkie śniadanie w domu, zadbaj o wartościowe drugie śniadanie do szkoły.
- ☒ Brak apetytu przez cały dzień, utrata masy ciała lub inne niepokojące objawy wymagają konsultacji z lekarzem.