



Warzywa i owoce

to prawdziwa skarbnica cennych dla zdrowia witamin i składników mineralnych. Jak przekonać malca, że są nie tylko zdrowe, ale i smaczne?

Twoje dziecko na widok talerza z warzywami wykonuje szybki w tył zwrot i już go nie ma? Walczysz o każdy kęs zieleniny? Oto kilka porad, jak nauczyć dziecko jeść warzywa. Warto, bo zaprocentuje to, gdy trochę podrośnie. Zdrowe nawyki, brak nadwagi, takie tam – drobiazgi.

+ Świeć przykładem

Nie możesz wymagać od dziecka żeby się zdrowo odżywiało, kiedy ty wcinasz ze smakiem frytki, zagryzając smażonym kotлетem. Rodzice też muszą jeść owoce i warzywa.

+ Zaangażuj dziecko w gotowanie

Zaproszenie dziecka do kuchni ma wiele zalet. Zacziesz uczyć je samodzielności i pokażesz, że aby powstał posiłek, to ktoś musi się trochę napracować. Poza tym dziecko znacznie chętniej zje posiłek, który samo przygotuje i będzie wiedziało, co w nim jest. Jeśli masz więcej czasu, możesz zaangażować dziecko w przygotowanie kolacji dla całej rodziny np. kanapek z warzywami i kietkami ułożonymi w śmieszne bużki lub innych warzywnych kompozycji lub sałatki owocowej. Oprócz tego, że twoja pociecha z pewnością z chęcią zje własne dzieło, to jeszcze odczuje satysfakcję z tego, że mogła zrobić dla innych coś, co zostało docenione.

+ Zadbaj o sposób podania

Nie tylko dorośli jedzą oczami. Sposobem podania posiłku możesz dziecko skutecznie zachęcić lub zniechęcić do zjedzenia go. Doskonałym przykładem jest zapewne pamiętany przez nas „przedszkolny szpinak”. Ważne jest, żeby warzywa nie były rozgotowane i rozpaćkane. Podawaj je zawsze do każdego posiłku, niech staną się jego integralną częścią.

✚ Obserwuj, co dziecku smakuje, ale też wprowadzaj nowe smaki

Żeby zachęcić do jedzenia warzyw możesz podawać je zapieczone z ukochanym przez wiele dzieci serem. Nasze pociechy często lubią dania o „gładkiej konsystencji”, zatem dobrym rozwiązaniem będzie przygotowywanie zup-kremów. Przy takich zupach masz dość dużą dowolność – możesz dodać do nich warzywa niechętnie przez dziecko jedzone. Fajnym sposobem jest przygotowywanie wspólnie z dzieckiem świeżo wyciskanych soków warzywnych lub bardziej lubianych owocowo-warzywnych.

✚ Przemycaj, ale nie oszukuj

W ostateczności przemycaj owoce i warzywa jako część złożonego posiłku, ale nigdy nie oszukuj. Jedną z gorszych rzeczy, które możesz zrobić kiedy Twoje dziecko kategorycznie odmawia jedzenia warzyw jest wmawianie mu „że to czerwone czy żółte w sosie to mięso”. To co możesz zrobić to sprytne ukrycie warzyw i owoców na przykład w lubianych przez dzieci pierogach, naleśnikach, plackach, twarożkach lub kremach do kanapek. Ale jeśli dziecko zapyta „co tam jest?” odpowiedz zgodnie z prawdą, co dokładnie jest w danej potrawie.

✚ Baw się w ogrodnika

Bardzo fajnym pomysłem na zachęcenie dzieci do jedzenia zieleniny jest zrobienie małych domowych ogródków np. posianie rzeżuchy a potem dodawanie do kanapek. W domowych warunkach możesz wspólnie z dzieckiem hodować kiełki oraz zioła, a jeśli masz ogród masz pole do popisu.

Ważne, aby wprowadzać nowe pokarmy, gdy dziecko nie jest śpiące, marudne i dobrze się czuje. Gdy początkowo odmawia, nie warto się poddawać. Należy odczekać kilka dni i spróbować znowu.

Zachęcenie dzieci do jedzenia to często nietatwe zadanie, ale warto dołożyć starań. Kiedyś twoje dzieci serdecznie ci podziękują za to, że jako młodzi ludzie nie muszą leczyć się z otyłości, cukrzycy czy nadciśnienia i mogą po prostu żyć aktywnie.

