



Porozmawiajmy o jedzeniu

Moje dziecko nie je warzyw. Co zrobić?

Zamiast mówić: „Zjedz surówkę, bo jest zdrowa”, zacznij zachęcać dziecko do jedzenia warzyw w bardziej kreatywny sposób. Pamiętaj, że to, że coś jest zdrowe, wcale nie jest wystarczającym i zrozumiałym dla dziecka argumentem, by to zjeść. Pamiętaj również o tym, że nagradzanie słodyczami za jedzenie warzyw świadczy o tym, że z warzywami coś musi być nie tak, skoro należy się nagroda za ich konsumpcję...



Specjalista podpowiada:

- ▶ Dzieci, tak samo jak dorośli, mogą mieć swoje preferencje smakowe. Łatwiej przekonać dziecko do bułki z serem niż do marchewki, która może być bardziej lub mniej słodka, bardziej lub mniej chrupać czy mieć różny kształt.
 - ▶ Oswajaj dzieci powoli z nowymi produktami. Pozwalaj dotykać, wąchać, oglądać. Zaproponuj wspólne mycie lub krojenie. Zachęć do spróbowania, ale nie zmuszaj. Wspólnie sprawdźcie, w jakiej formie najbardziej lubicie jeść marchewkę czy jabłko – pokrojone w cząstki, plasterki, słupki, a może starte na tarce?
 - ▶ Urządzcie sobie degustację, podczas której ocenicie smak w różnych formach podania, sprawdźcie, czy coś chrupie, a może wydaje inne dźwięki przy jedzeniu?
- Pamiętaj, że dla dziecka papryka w słupkach oraz w kostce to zupełnie dwa różne produkty!** Dzieci preferują spożywanie rzeczy, które umieją rozpoznać. Zatem jeśli Twoje dziecko nie chce jeść surówek, podawaj mu po prostu warzywa – słupki, ćwiartki czy plasterki.

