

DIETETYK RADZI

JAK SPRAWIĆ, ABY DZIECI POLUBIŁY WARZYWA



Anna Jelonek

Specjalistka ds. żywienia współpracująca z marką E.Leclerc



1. Wyrabiaj dobre nawyki od początku

Już w pierwszych latach życia dziecka kształtują się podstawy jego nawyków żywieniowych. Wprowadzanie nowych smaków i składników warto rozpocząć właśnie od warzyw, potem dopiero przejść do owoców. Na początek idealna jest marchewka - zdrowa, smaczna i rzadko uczula.

2. Daj wybór

W coraz bardziej popularnej i polecanej metodzie karmienia dzieci, BLW, czyli „bobas lubi wybór”, warzywa serwuje się maluchom od samego początku lekko podgotowane lub surowe. Ważne, aby miał on przed sobą ich kilka rodzajów, sam je chwycił i wybierał te, na które ma akurat ochotę.



3. Nie poddawaj się!

Słowa klucze przy próbach wprowadzania warzyw do diety dziecka to wytrwałość i konsekwencja. Przy braku akceptacji jakiegoś warzywa, należy podejmować kolejną próbę podania mu go co parę tygodni, nawet 7-8 razy. Może minąć trochę czasu zanim dziecko się przyzwyczai do nowego smaku.

4. Świeć przykładem

Gdy maluch ma już około roku, zaczyna coraz uważniej obserwować rodziców. Dlatego ważne jest, aby oni również jedli sporo warzyw, i tym samym stanowili przykład dla dziecka.



5. Stawiaj na smak!

Nie warto powtarzać dzieciom niczym mantry, jakie zdrowe są warzywa. Taki racjonalny komunikat niekoniecznie zadziała, a może wręcz zniechęcić. Zamiast na walorach zdrowotnych powinniśmy skupić się na smaku.

6. Podawaj ciekawie

Powszechnie mówi się, że w pierwszej kolejności jemy oczami. Ciekawie podane warzywa będą naturalną zachętą do ich jedzenia. Wybór i różnorodność jarzyn na rynku oraz mnogość przepisów i sposobów ich podania jest tak ogromna, że znajdzie się coś dla każdego niejadka.



7. Zabierz malucha na wspólne zakupy

Wybierzcie się razem z dzieckiem do działu z warzywami lub na targ. Niech samo wybierze pęczek rzodkiewki czy ogórka, zobaczy jak wiele form, kształtów i kolorów mogą mieć warzywa. Tu może ich dotykać, powąchać i zachwycić się ich różnorodnością.

8. Zabawcie się w ogrodnika

Dobrym pomysłem może być także zachęcenie dziecka do stworzenia własnego ogródka. Jeśli sadzenie i pielęgnowanie nowalijek będzie traktowane jako formę zabawy, jest duża szansa, że łatwiej się przekona do spróbowania warzyw z własnej uprawy. Wiosna to idealny czas na takie zajęcia.

