

Jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw?

Wszędzie słyszymy, że warzywa są bardzo zdrowe i wartościowe, więc powinny znaleźć się właściwie w każdym posiłku dziecka. Nawet w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia (tzw. „ustawa sklepikowa”) można zauważyć duży nacisk na zwiększenie częstotliwości podawania warzyw w placówkach oświatowych. Tylko co zrobić, jeżeli nasze dziecko odmawia jedzenia jarzyn - podawać na siłę, straszyć, przekupić zabawką?

Podsuwamy Wam kilka „zdrowych” sposobów na zachęcanie dzieci do spożywania warzyw. Oczywiście, nie sprawimy od razu, że nasza pociecha będzie wybierała jarzynki zamiast słodczy, ale długotrwała praca z dzieckiem na pewno zaowocuje (a może zawarzywie?)!

1. **Daj dziecku wybór** – kiedy damy dziecku wybór warzyw (np. 3 różne surówki/dodatki do kanapek), wtedy chętniej zdecyduje się na cokolwiek, poczuje, że jest wartościowym i samodzielnym członkiem rodziny, który podejmuje „dorosłe” decyzje. Różnorodność wzmacnia ciekawość i zwiększa szansę, że dziecko wybierze chociaż jeden rodzaj warzyw.
2. **Bądź dobrym przykładem** – pamiętajmy, że dzieci doskonale zapamiętują i naśladują zachowanie opiekunów, sięganie przez nas po warzywa do każdego posiłku, utrwali w pamięci dziecka dobry przykład.
3. **Gotujcie wspólnie** – znajdźcie czas na zabawę w kuchni! To nie tylko wspaniała okazja do miłego spędzenia czasu, ale również „wkroczenie” w rolę dorosłego i nauka samodzielności. Pamiętajmy, że dziecko zje chętniej samodzielnie wykonaną sałatkę niż tę, zrobioną przez opiekuna.
4. **Przygotujcie zabawy z warzywami** – zezwolenie dziecku na zabawę warzywem – dotykanie, wąchanie, wycinanie, krojenie itp. Z pewnością przełamie strach i niechęć do jarzynki oraz zachęci do jej spróbowania.
5. **Pozwól samodzielnie nakładać** – pozwólmy dziecku zdecydować ile surówki chce zjeść i samodzielnie taką porcję nałożyć – zapobiegniemy marnowaniu jedzenia oraz sprawimy, że dziecko poczuje się dowartościowane tak dorosłym zadaniem :)
6. **Zadbaj o estetykę na talerzu** – dziecko również je oczami. Jeżeli podamy coś kolorowego i kontrastowego, na ładnym talerzu, zwiększymy atrakcyjność i zaciekawimy dziecko, które chętniej sięgnie po taką potrawę.
7. **Nie wywieraj presji, nie zmuszaj** – naciskanie, zmuszanie i straszenie na pewno nie pomoże, a pogorszy sprawę – dziecko jeszcze bardziej będzie się buntowało i odmawiało zjedzenia.
8. **Zalóż „mini-ogródek” na parapecie/balkonie** – dzięki temu, dzieci mogą obserwować jak rosną zioła/kielki i codziennie o nie dbać; chętniej zjedzą coś, co same pielęgnowały.

Pamiętajcie, że dzięki zainwestowaniu czasu i cierpliwości w „naukę” jedzenia warzyw, nasze dziecko nie tylko chętniej będzie po nie sięgało w domu, ale również w przedszkolu czy szkole nie wyrzuci surówki, ale zje ze smakiem. Powodzenia!

Autor: Marta Maleczek, dietetyk, edukator żywieniowy