

Jak nauczyć dziecko jeść warzywa? Praktyczne wskazówki



Najważniejszą rolę w kształtowaniu nawyków i upodobań żywieniowych dziecka odgrywają rodzice. To oni wybierają produkty, które dziecko spożywa i uczą, które z nich należy wybierać, a których unikać. Badania pokazują, że przekonania, wartości i preferencje rodziców w zakresie wyboru jedzenia mogą być związane z późniejszymi zachowaniami żywieniowymi dzieci. Ostatecznie to dziecko decyduje czy dany produkt zje, czy nie i w jakiej ilości.

Często niestety mimo starań rodziców i ich ogromnej wiedzy dotyczącej zasad prawidłowego żywienia dziecko odmawia spożywania określonych produktów. Niechęć do jedzenia nowych pokarmów jest sytuacją powszechnie występującą wśród małych dzieci, a okres nasilenia przypada najczęściej na czas między 2 a 5 rokiem życia. Do produktów, których spożycia dzieci odmawiają najczęściej zaliczamy przede wszystkim warzywa.

Co zrobić kiedy dziecko nie chce jeść warzyw?

Istnieje kilka sposobów na rozwiązanie tego problemu:

1. **Wprowadźcie stałe pory posiłków.** Dopilnujcie, aby posiłki były spożywane przez dziecko o stałych porach, w regularnych odstępach czasowych, np. co 3 godziny.
2. **Nie pozwalajcie podjadać.** Istnieje mniejsze prawdopodobieństwo zjedzenia pełnowartościowego posiłku jeśli dziecko będzie sięgało po różne produkty między posiłkami. Nawet jeśli są to produkty powszechnie uznawane za zdrowe, takie jak owoce czy orzechy.
3. **Do picia głównie woda.** Między posiłkami starajcie się nie dostarczać dziecku energii również w formie płynów, dlatego do picia niech dostaje przede wszystkim wodę.
4. **Nowe produkty podawaj kiedy dziecko jest głodne.** Choć nie u wszystkich dzieci może się to sprawdzić, to w niektórych przypadkach jest szansa, że dziecko w sytuacji, kiedy odczuwa głód spróbuje nowego produktu. Wróciliście właśnie z wyczerpującego spaceru ze swoim dzieckiem, które jest głodne i domaga się jedzenia? Podajcie mu najpierw warzywo!
5. **Po pierwsze – warzywa.** Rozszerzając dietę dziecka rozpocznijcie od warzyw. Dzieci lubią smak słodki i chętnie sięgają po słodsze produkty, dlatego ważne, aby rozszerzanie diety zaczynać od warzyw. Trudno będzie dziecko zachęcić do spożycia kalafiora, jeśli wcześniej podacie mu słodkie jabłko czy marchewkę.
6. **Spożywajcie posiłki razem z dzieckiem.** Jedzenie wspólnych posiłków nie tylko przyczynia się do powstania lepszej atmosfery i poczucia bezpieczeństwa, ale także może zachęcić dziecko do próbowania nowych produktów znajdujących się na talerzach rodziców.



7. **Dajcie dobry przykład.** Badania wskazują, że jeśli rodzice nie mają nawyku jedzenia warzyw, dzieci w późniejszym okresie również tego nie robią. Za każdym razem kiedy spożywacie posiłek z dzieckiem na Waszym talerzu powinny znajdować się warzywa.
8. **Zadbajcie o przyjemną atmosferę.** Podczas wspólnych posiłków nie oglądajcie telewizji, nie słuchajcie radia i nie czytajcie gazet. Skupcie się tylko i wyłącznie na konsumpcji tego co macie na talerzach i zwracajcie uwagę na to co dziecko je i w jaki sposób to robi. Dopilnujcie, aby dziecko jadło posiłki w ciszy i spokoju, w miłej atmosferze. Ograniczcie ilość bodźców, które mogą rozpraszać uwagę dziecka do minimum.
9. **Pozwólcie dziecku gotować.** Przygotowywanie posiłków razem z dzieckiem może być nie tylko dobrą zabawą i rewelacyjną formą spędzania wolnego czasu, ale będzie miało również charakter edukacyjny. Dziecko będzie miało okazję poznać dokładnie poszczególne produkty, z których samo lub z pomocą rodzica przygotowuje potem potrawę. Bardzo dobrze w tym przypadku sprawdzają się koktajle owocowo-warzywne oraz sałatki, szczególnie jeśli pozwolicie dziecku wybrać to czego chce użyć do swojego dania.
10. **Nie poddawajcie się.** Badania wskazują, że zanim dziecko zaakceptuje smak danego produktu należy go podać nawet kilkanaście razy. Nie zniechęcajcie się - cierpliwie podawajcie do każdego posiłku warzywa niezależnie od tego, czy dziecko je spożywa, czy nie. Powinno się przyzwyczaić do ich obecności na talerzu.
11. **Nie denerwujcie się, kiedy dziecko odmawia.** Dziecko nie powinno kojarzyć aktu spożywania posiłku i wprowadzania warzyw do diety z gniewem i złością rodziców, ponieważ może to pogłębić jego niechęć do spożywania nowych produktów.
12. **Nie przeciągajcie posiłku.** Jeśli dziecko nie chce jeść, spokojnie można zabrać mu talerz i odłożyć spożycie posiłku na później. Nie dokarmiajcie go na siłę później martwiąc się, że nie zjadło pełnego posiłku. Cierpliwie poczekajcie na następny.

- 13.**Pozwólcie decydować.** Nie pytajcie czy dziecko chce jeść warzywo. Zapytaj o to jakie warzywo chce zjeść. Proponujcie i pozwalajcie mu decydować. Zapytajcie dziecko na co ma ochotę dając mu wybór pomiędzy produktami mniej lubianymi, np.: „Masz ochotę dzisiaj zjeść cukinię, kalafiora czy bakłażana?”. Jeśli dacie mu do wyboru słodkie morele lub brukselkę, nigdy nie wybierze brukselki.
- 14.**Przemycajcie warzywa kiedy tylko to możliwe.** Do kaszy możecie dodać posiekany szpinak lub natkę pietruszki. Do ryżu możecie dodać kawałki kalafiora. Dorzucajcie warzywa do sosów i kanapek. Jeśli dziecko nie chce jeść tradycyjnych zup z kawałkami warzyw spróbujcie podać zupy krem.
- 15.**Okażcie zadowolenie** jeśli dziecko zje nawet niewielką ilość proponowanego przez Was produktu. Zjedzcie ten produkt sami i pokaż jak bardzo Wam smakował.
- 16.**Nie nagradzajcie dzieci słodyczami.** Zamiast proponować nagrody w formie słodczy wytłumaczcie dziecku jakie są korzyści ze zwiększenia ilości warzyw w diecie oraz wyjaśnijcie jakie mogą być konsekwencje zdrowotne wykluczania ich z jadłospisu.
- 17.**Pięknie zaprezentujcie warzywa na talerzu.** Prezentacja dania w przypadku dzieci jest niezwykle ważna. Może się okazać, że ten sam produkt podany w różnych odsłonach smakuje dziecku zupełnie inaczej. Dbajcie o to, aby potrawy dziecka były kolorowe i estetyczne.

Opracowanie: dietetyk mgr Beata Czerska