

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## MATERIAŁY POMOCNICZE

### JAK PRZEKONAĆ DZIECKO DO JEDZENIA WARZYW?

Tekst „Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?”

**Owoce i warzywa mają tak wielką wartość odżywczą, że nie można ich pomijać w codziennej diecie. Zawierają składniki odżywcze i substancje bioaktywne o działaniu leczniczym, dlatego ich jedzenie jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom, a czasem także ich leczenia.**

#### Warzywa i owoce

Powinniśmy zapewnić dziecku możliwie jak największą ilość warzyw. Warto, aby były one serwowane do każdego posiłku. Właśnie warzywa i owoce są najlepszym źródłem witaminy C. Wielkie jej bogactwo występuje w owocach dzikiej róży, czarnej porzeczce, owocach kiwi, papryce, owocach cytrusowych np. cytrynie, grapefrucie, natce zielonej pietruszki. Ta ostatnia, podobnie jak inne warzywa i owoce o kolorze zielonym dostarcza kwasu foliowego, który stymuluje syntezę przeciwciał, stąd jego szczególna rola we wzmacnianiu funkcji układu odpornościowego. Bardzo cenne i niezastąpione w jesiennym i zimowym jadłospisie powinny być warzywa kwaszone, nie tylko kapusta, ale również buraki, selery. Dostarczają one witaminy C, jak również witamin z grupy B, zapewniają też korzystny skład bakterii w przewodzie pokarmowym.

#### Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?

Dziecko w tym wieku dobrze wie, jakie potrawy lubi jeść, i nie jest szczególnie chętne do poznawania nowych smaków (na ogół łatwiej jest zachęcić do próbowania nowości dzieci młodsze). Jeśli chcemy wprowadzić warzywa do diety naszego dziecka, musimy uzbroić się w cierpliwość i wytrwale przestrzegać kilku sprawdzonych zasad:

1. Nowe warzywa dołączamy do diety dziecka stopniowo, nie więcej niż jedno nowe warzywo podczas jednego posiłku. Jeżeli wprowadzimy ich więcej, dziecko może stracić poczucie bezpieczeństwa i odmówić jedzenia.
2. Pozwólmy, aby dziecko samo nakładało sobie posiłek na talerz lub też zapytajmy, ile mamy mu nałożyć. Możliwość wyboru sprawi, że z czasem dziecko samo zacznie chętniej sięgać po nowe smaki.
3. Pamiętajmy, że większość dzieci, aby przekonać się do nowego smaku, musi spróbować dane warzywo co najmniej trzy razy. Dlatego nie martwmy się po pierwszej, nieudanej próbie. Co jakiś czas wprowadzajmy nowe dania, aż w końcu dziecko zdecyduje się na ich spróbowanie. Namawianie i zmuszanie dziecka do jedzenia warzyw nie przynosi efektów, a jedynie zniechęca do kolejnych prób.
4. Posiłki powinny być urozmaicone, ładnie podane i kolorowe. Zwiększy to zainteresowanie dziecka jedzeniem i pobudzi jego apetyt.
5. Zadbajmy o to, aby podczas posiłku panowała miła i spokojna atmosfera, a jedzenie warzyw będzie się dziecku dobrze kojarzyło.
6. Dziecko bardzo chce być traktowane jak dorosły – pozwólmy mu więc, aby sam wybrał warzywa, które chciałby zjeść. Świetnym pomysłem na zachęcenie dziecka do jedzenia

# Zdrowo jem, więcej wiem!

warzyw jest wspólna wyprawa do sklepu po warzywa, a następnie w domu wspólne z dzieckiem przyrządzanie z nich posiłku dla całej rodziny.

7. Pamiętajmy, że dzieci najlepiej uczą się przez obserwację. Jeżeli chcemy, aby nasze dziecko jadło warzywa, sami powinniśmy je jeść i dawać dobry przykład, odżywiając się zdrowo. Gdy jemy ten sam posiłek, dziecko czuje się bezpiecznie i ma większą odwagę do próbowania nowych smaków.

Gdy cierpliwie wprowadzimy powyższe zasady w życie, to okaże się, że nie musimy już namawiać naszej pociechy do zdrowego jedzenia, a warzywa jako pierwsze zaczną znikać z dziecięcego talerza.