ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Zaproś swoje dziecko do wspólnego gotowania, dzieci chętnie zjadają potrawy, które same przygotowują.
Pozwól dziecku wybrać składniki na obiad. Wspólne zakupy to doskonały czas na edukację żywieniową. Pokaż mu warzywa i owoce, aby dotknęło je i powąchało. Później przygotujcie razem pyszne danie.
Nowe smaki zawsze łącz z potrawami już znanymi i akceptowanymi przez Wasze dziecko.
Odwołuj się do naturalnej dla dziecka ciekawości: *jestem ciekawa, jakiego koloru będzie dzisiaj zupa – może zgadniemy*
Jeśli dziecko jest ostrożne w nowych sytuacjach, zadbaj, żeby dziecko rozpoznało nowy produkt – *razem go kupcie, opowiedz mu o nim, pokaż mu jak go spożywasz.*
Zachęć do próbowania nowych potraw poprzez atrakcyjne nazewnictwo. Nazwij potrawy tak, by dobrze kojarzyły się dziecku np. *zielony groszek jako zielone kulki mocy, kasza jaglana jako czarodziejskie drobinki, zupa krem z brokułów jako zupa Shreka*. Odwołaj się do ulubionych bohaterów bajek, którzy siłę i moc czerpią ze zdrowego jedzenia.
Zadbaj, by w trakcie rodzinnych uroczystości, spotkań towarzyskich lub urodzin zamiast żywności uważanej przez dzieci *za smaczną* (torty, ciasta, i inne desery) pojawiały się na stole również smaczne i zdrowe potrawy (np. muffinki warzywne, babeczki owocowe, warzywa i owoce do pochrupania, kolorowe sałatki). Dzieci chętniej sięgają po produkty, które kojarzą z przyjemnymi sytuacjami.