

Tajemnice zdrowego talerza: Przewodnik dla rodziców -Jak wychować małego smakosza?



Każde dziecko rozwija się w swoim unikalnym tempie, a kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych jest kluczowym elementem tego procesu. Wybredność przy jedzeniu, niechęć do nowych smaków czy specyficzne preferencje żywieniowe to wyzwania, z którymi mierzy się wielu rodziców. Warto jednak pamiętać, że za tymi zachowaniami często stoją naturalne etapy rozwojowe i potrzeby emocjonalne dziecka. W naszym artykule przedstawimy skuteczne metody, które pomogą wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe w sposób zgodny z indywidualnymi potrzebami najmłodszych. Dowiedzie się, jak przez pozytywne przykłady, wspólne gotowanie i cierpliwość można wspierać dziecko w odkrywaniu radości płynącej ze zdrowego jedzenia, tworząc jednocześnie bezpieczną i wspierającą atmosferę przy stole.



Wspieranie dziecka w prawidłowym rozwoju preferencji żywieniowych:

1. Bądź dobrym przykładem

Dzieci uczą się przez naśladowanie dorosłych. Jeśli widzą, że Ty jesz warzywa, owoce i inne zdrowe produkty, same będą bardziej skłonne je wypróbować. Ważne aby widziały, że posiłek do dla dorosłego czas przyjemności, spokoju, radości. Postaraj się jeść razem z dzieckiem przy stole. Pokazuj, że to co jesz Ci smakuje, opowiadaj, co jesz, jaka to ma ma smak, temperaturę i konsystencję ale nie odgrywaj teatru. Dzieci szybko wyczują fałsz, a jak raz odkryją, że zostały szukane nie będą chciały Ci zaufać. Dobrą praktyką jest jedzenie razem z dzieckiem.



2. Bądź cierpliwy

Zmiana nawyków żywieniowych nie dzieje się z dnia na dzień. Czasami potrzeba wielu prób, aby dziecko polubiło nowe smaki. Nie zniechęcaj się, jeśli dziecko odrzuca nowe jedzenie. Daj mu czas i wielokrotnie oferuj te same potrawy w różnych formach. Twoja cierpliwość się opłaci.



3. Zadbaj o różnorodność

Dzieci często potrzebują czasu, aby polubić nowe smaki. Im wcześniej zaczną próbować różnorodnych potraw, tym łatwiej będzie im zaakceptować nowe smaki w przyszłości. Co jakiś czas wprowadzają nowe produkty do posiłków. Możesz np. podawać małe porcje nowego warzywa obok ulubionych potraw dziecka.

Nie zniechęcaj się, jeśli dziecko odrzuci nową potrawę za pierwszym razem – czasem potrzeba kilku lub kilkunastu prób.

Szanuj to, że dziecko może mieć potrzebę kilkukrotnego opatrzenia się z nowym produktem, powąchanie to też krok w stronę spróbowania.

4. Nie zmuszaj, ale zachęcaj

Zmuszanie do jedzenia może prowadzić do negatywnych skojarzeń z jedzeniem i wzmocnić niechęć do prób nowych potraw. Zachęcaj dziecko do próbowania nowych rzeczy, ale nie rób z tego obowiązku. Możesz powiedzieć: „Czy chciałbyś spróbować trochę tego? Jeśli nie chce, nie naciskaj – spróbuj ponownie innym razem. Zapewnij dostępność produktu, który chcesz, aby dziecko spróbowało. Proponuj różne formy: brokuł gotowany w całości, pokrojony na małe kawałki, przetarty w zupę krem to dla dziecka trzy zupełnie inne potrawy. Zapytaj dziecko w jakiej formie chciałoby spróbować, czy woli zjeść na zimno czy na ciepło. To wszystko ma znaczenie a jednocześnie daje dziecko poczucie, że ma pewną kontrolę.



5. Ogranicz słodczyce i przetworzone produkty

Słodczyce i przetworzone jedzenie mogą być szkodliwe dla zdrowia dziecka, prowadząc do nadwagi i problemów zdrowotnych. Jeśli decydujesz się na podawanie dzieciom przekąsek słodczyce zdrowymi produktami, jak owoce, warzywa, orzechy czy jogurty naturalne. Pamiętaj jednak, że owoce to też źródło dużej ilości cukru. Oferuj te zdrowe opcje jako alternatywę, gdy dziecko prosi o coś słodkiego i uwzględnij przekąskę jako źródło dostarczonych kalorii.

6. Gotuj razem z dzieckiem

Angażowanie dzieci w gotowanie może wzbudzić ich ciekawość i chęć do próbowania nowych potraw, które same pomogły przygotować. Zaproś dziecko do kuchni. Daj mu proste zadania, takie jak mycie warzyw, mieszanie składników czy dekorowanie potraw. To pozwoli dziecku oswoić się z wyglądem, zapachem, a po oblizaniu palca nawet ze smakiem różnych produktów. Pamiętaj, to że dziecko pomogło coś szykować nie musi sprawiać, że od razu to zje ale własnoręcznie przygotowana potrawa może je bardziej do tego zachęcić. Wspólne gotowanie to też wietna okazja do spędzenia czasu razem oraz nauki wielu umiejętności.



7. Ustal regularne pory posiłków

Regularne posiłki pomagają w utrzymaniu stałego rytmu dnia, co jest ważne dla zdrowia i samopoczucia dziecka. Staraj się podawać posiłki o tych samych porach każdego dnia. Wprowadź rutynę – na przykład śniadanie o 8:00, obiad o 13:00, kolacja o 18:00. Regularność pomaga dziecku przewidzieć, kiedy będzie mogło coś zjeść. Jednocześnie stałe pory posiłków pozwalają na większą kontrolę nad tym ile faktycznie dziecko danego dnia zjadło. Podawanie przekąsek, nawet zdrowych, może spowodować, że dziecko między posiłkami je tak dużo, że zaspokaja swoje potrzeby żywieniowe.

8. Pamiętaj, że edukacja to krok do zrozumienia

Zrozumienie, dlaczego zdrowe jedzenie jest ważne, może pomóc dziecku podejmować lepsze decyzje żywieniowe w przyszłości. Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jakie składniki odżywcze znajdują się w jedzeniu i dlaczego są ważne dla jego ciała. Możesz np. powiedzieć: „Marchewki są dobre dla twoich oczu, a szpinak pomaga, byś miał silne mięśnie”. Do takiej edukacji warto wykorzystać ciekawe książki dostosowane do możliwości poznawczych dziecka w danym wieku.





Książki, które mogą pomóc wprowadzić dziecko w świat nowych smaków

1. "Warzywa z naszej zgrai" - Wojciech Widłak

Ta książka w zabawny sposób opowiada o różnych warzywach i ich korzyściach zdrowotnych. Dzieci poznają warzywa jako bohaterów, co może zachęcić je do próbowania nowych potraw.

2. "Niezwykła księga warzyw i owoców" - Marta Wyszynska

Kolorowa i pełna ilustracji książka, która w prosty sposób opisuje różne owoce i warzywa, ich pochodzenie oraz korzyści zdrowotne.

3. "Zdrowe jedzenie na talerzu" - Anita Głowińska

Książka dla najmłodszych dzieci, która wprowadza pojęcia zdrowego jedzenia i pokazuje, jakie produkty warto wybierać, aby być zdrowym.

4. "Czy wiem, co jem?" - Bożena Społowicz

Interaktywna książka, która angażuje dzieci do odkrywania tajemnic zdrowego jedzenia. Zawiera wiele ciekawostek, zadań i przepisów do wspólnego gotowania.

5. "Zuzia uczy się gotować" - Liane Schneider

Książka z serii o Zuzi, która tym razem uczy się gotować zdrowe posiłki. Idealna dla młodszych dzieci, które chcą poznawać świat kuchni.

6. "Przygody Jędrusia i Tosi" - Monika Kamińska

Bohaterowie książki, Jędrus i Tosi, wyruszają w podróż, aby odkryć, jak zdrowo się odżywiać. Książka pełna przygód, która jednocześnie edukuje.

7. "Franklin i zdrowe jedzenie" - Paulette Bourgeois, Brenda Clark

Franklin, sympatyczny żółw, dowiadyuje się, jakie jedzenie jest zdrowe, a jakie nie. Książka pomaga dzieciom zrozumieć, dlaczego warto jeść zdrowo.

8. "Zuzia nie chce jeść warzyw" - Liane Schneider

Książka z serii o Zuzi, która tym razem uczy się, jak ważne jest jedzenie warzyw. Pomaga dzieciom zrozumieć, dlaczego warto jeść zdrowo.



9. Unikaj nagradzania jedzeniem

Nagradzanie jedzeniem może prowadzić do niezdrowych nawyków, takich jak jedzenie z emocjonalnych powodów. To pierwszy krok do “zajadania problemów” i późniejszych problemów z nadwagą i zdrowiem. Jedzenie powinno pełnić w świadomości dziecka funkcję zaspokajania głodu i dostarczania składników odżywczych.



10. Tworzenie przyjemnej atmosfery przy posiłkach

Atmosfera przy stole może wpływać na to, jak dziecko postrzega jedzenie. Stres i presja mogą zniechęcać do jedzenia. Staraj się, aby posiłki były spokojnym czasem spędzonym razem. Unikaj kłótni i stresujących rozmów przy stole. Niech czas jedzenia nie wiąże się w świadomości dziecka z obowiązkiem, zaspokojeniem oczekiwań społecznych czy byciem ocenianym. Zachęcaj dziecko do rozmów o swoim dniu i ciesz się wspólnym czasem.



www.fundacjaidylla.org