

Jak namówić dziecko do jedzenia 5 porcji warzyw, owoców lub soku



Każdy rodzic z wielką uwagą i troską obserwuje rozwój swojego dziecka i stara się zapewnić mu wszystko to, co dla niego najlepsze. **W okresie intensywnego i szybkiego rozwoju naszych pociech niezwykle ważna jest zdrowa dieta bazująca na warzywach, owocach i sokach.** Jest to szczególnie istotne teraz, gdy pogoda każdego dnia testuje naszą odporność.

W okresie dorastania u dzieci szczególnie wzrasta zapotrzebowanie na witaminę C (zawartą zwłaszcza w pietruszce, czarnej porzeczce i sokach wieloowocowych), **prowitaminę A** (znajdującą się m.in. w marchwi, morelach i sokach marchwiowych) **oraz witaminy E, B1, B2, B3 i B6.** Warzywa, owoce i soki stanowią niezbędny składnik diety każdego dziecka, ponieważ dostarczają organizmowi potrzebnych mikroelementów i witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz biorą udział w wielu procesach życiowych, istotnych dla właściwego rozwoju fizycznego i intelektualnego młodego organizmu.

Co bardzo ważne, zawarte w owocach, warzywach i sokach witaminy są potrzebne do prawidłowej pracy mózgu – procesów uczenia się, zapamiętywania, koncentracji i uwagi oraz uczestniczą w procesie uwalniania zawartej w pożywieniu energii – tak bardzo potrzebnej każdemu dziecku do nauki i zabawy. Witaminy, sole mineralne oraz inne składniki odżywcze zawarte w owocach, warzywach i sokach są bardzo dobrze przyswajane przez organizm dziecka.

Wyniki badań prowadzonych przez lekarzy oraz ekspertów żywieniowych na całym świecie pokazują, że w trosce o zdrowie trzeba zjadać codziennie minimum 500 g owoców i warzyw rozdzielonych na co najmniej 5 porcji.

Zimą dni stają się coraz krótsze, chłodniejsze, aura za oknem zmienia się jak w kalejdoskopie. W tym okresie szczególnie potrzebujemy regularnych dostaw witamin i minerałów. Korzystajmy z tego, że właśnie teraz mamy do dyspozycji najwięcej świeżych warzyw i owoców, dzięki którym możemy wzmocnić organizm naszych dzieci. **Pamiętajmy też, że spożywanie dużej ilości warzyw pomaga zapobiegać przygnębieniu**, a dzięki zawartości witaminy C, beta-karotenu oraz kwasu foliowego wzmacniamy także nasz układ nerwowy.

Czasami nie jest łatwo rodzicom namówić swoje dzieci do regularnego jedzenia warzyw i owoców. **Najbardziej otwarte na nowe smaki są maluchy w wieku od 2 do 4 lat.** Im dziecko starsze, tym trudniej przekonać je do jedzenia nieznanych lub nielubianych dotąd warzyw i owoców. Nie należy jednak zmuszać ich do jedzenia, ponieważ to nigdy nie przynosi zamierzonego efektu. Zamiast bezradnie rozkładać ręce, lepiej uzbroić się w cierpliwość i podejść do problemu kreatywnie. I jeśli nawet jabłko czy marchewka mogą nie być ulubionym posiłkiem dziecka, to jednak połączenie ich np. w postaci soku przecierowego może być idealnym rozwiązaniem. Dzieci lubią soki, więc podanie im warzyw i owoców w postaci soku da nam pewność dostarczenia naturalnych witamin w tej wygodnej postaci.

Warzywno-owocowe-sokowe triki dla każdego rodzica

Angażuj... swoje pociechy w przyrządzanie zdrowych posiłków. Przygotujcie wspólnie np. sałatkę. Jeśli dzieci są jeszcze bardzo małe, wystarczy, że pomogą przy myciu warzyw i owoców oraz przy

ich mieszaniu. Wspólnie przyrządzone danie zawsze lepiej smakuje. Ponadto podczas wspólnych przygotowań dzieci mogą się wiele nauczyć o owocach i warzywach.

Baw się... jedzeniem. Aby uatrakcyjnić dziecku posiłki, warto pozwolić sobie na odrobinę szaleństwa w kuchni. Układaj warzywa na kanapkach/talerzu, tak by przypominały bajkowe twarze, krajobrazy, tworzyły niezwykle historyjki. Wszystko zależy od twojej wyobraźni. Aby zafascynować swoją pociechę warzywną przekąską, możesz np. ułożyć z niej kwiatek: sałata niech będzie trawą, kawałek zielonego ogórka może być łądygą, pokrojona rzodkiewka i pomidor mogą wystąpić w roli płatków kwiatów, a na to wszystko niech „patrzy” kukurydziane słońce. Smacznej zabawy!

Kupuj... warzywa, owoce i soki wspólnie z dzieckiem. Pozwól mu decydować, jakie warzywa, owoce i soki będziecie dziś jedli lub pili i co

kupicie. Na etapie zakupów łatwiej będzie przekonać pociechę do odkrywania nowych smaków, bo maluch nie będzie czuł takiej presji, jak przy stole.

Mieszaj... soki, przygotowując nietypowe połączenia smaków. To nie tylko doskonały pomysł na urozmaicenie diety, lecz także świetna zabawa dla całej rodziny. Zmieszaj przynajmniej 2 smaki soków (np. pomarańczowy z grejpfrutowym lub jabłkowy z wiśniowym), a zadaniem dziecka niech będzie odgadnięcie, co wchodzi w ich skład.

Miksuj... warzywa i owoce, jeśli dziecko kręci nosem, gdy dostaje je w klasycznej wersji. Na przykład zmiksuj jogurt z owocami i podaj pociechom w formie deseru. W równie prosty sposób możesz przygotować pyszny obiad. Wystarczy, że do makaronu przygotujesz sos i zmiksujesz z przeróżnymi warzywami lub przygotujesz zmiksowaną zupę warzywną typu „krem”.

Nalewaj... dzieciom sok w różnych sytuacjach i o różnych porach. Jest on niezwykle wygodną formą zdrowej porcji. Soki owocowe i warzywne zachowują większość witamin zawartych w świeżych owocach i warzywach, a przykładowo jedna porcja soku z grejpfruta lub pomarańczy pokrywa całkowite dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. 200 ml soku (np. mały kartonik) pociechy bez trudu mogą zabrać do szkoły na drugie śniadanie.

Podsuwaj... kawałki mandarynek i pomarańczy jako przekąskę, gdy dzieci są pochłonięte zabawą, a pokrojone marchewki i jabłka świetnie nadadzą się do pochrupania podczas seansów filmowych. Dzieci nawet nie zauważą, kiedy zjadły jedną z 5 porcji warzyw i owoców.

Uprawiaj... wraz z dzieckiem własny ogródek. Istnieje wiele łatwo dostępnych warzyw, które można łatwo hodować na domowym parapecie. Jeśli dziecko zobaczy, jak rosną warzywa i jak się je pielęgnuje, z pewnością łatwiej da się przekonać do ich jedzenia. Dodatkowo będzie mogło się nauczyć odpowiedzialności i lepiej poznać świat roślin.

Wynegocjuj... próbowanie nowego warzywa, owocu lub soku co tydzień. Umów się z dziećmi, że raz w tygodniu będziecie wybierać zdrowy specjał, którego jeszcze nie jadły lub nie piły. Niech to będzie wspólna zabawa w „owocowych odkrywców”. Wspólne poznawanie nowych smaków będzie świetną zabawą i pomoże dzieciom oswoić nieznane warzywa, owoce i soki.

Zabierz... dzieci na wycieczkę. Pokaż im, jak wygląda prawdziwa uprawa warzyw i owoców. Niech spróbują owocu „prosto z krzaczka”. Zainteresuj odpowiednio swoje pociechy tym tematem i wzbudź pozytywne skojarzenia. Po powrocie do domu dużo łatwiej będzie namówić dzieci do zdrowej diety.

Zakreślaj... kolejne owocowo-warzywne porcje na specjalnym wykresie. Na kartce papieru przygotuj np. tabelkę, w której dzieci mogły zaznaczyć, jakie warzywa i owoce zjadły oraz jakie soki wypily danego dnia. To wspaniały konkurs, w którym możesz przyznawać odznaki i nagrody. Jeśli każdy z członków rodziny dołączy do zabawy, nawet nie zauważysz, kiedy dziecko będzie chciało przegonić innych uczestników tego nietypowego wyścigu.

Jeśli Twoje dziecko nadal nie chce jeść niektórych warzyw i owoców, daj mu trochę czasu. Według specjalistów, aby dziecko polubiło nowe warzywo, musi go spróbować nawet 10–15 razy.

Pamiętaj też, że jednym z najważniejszych sposobów jest dawanie dziecku dobrego przykładu. Dzieci obserwują nasze zachowania, naśladują nasze gesty i słowa. Dzięki poznawaniu naszych zwyczajów pociechy uczą się określonych rozwiązań różnych sytuacji życiowych. Jeśli sami nie sięgamy po warzywa, owoce i soki, trudno wymagać od naszych dzieci, aby one grzecznie takie przysmaki spożywały. Rewolucję w diecie malucha warto więc zacząć... od siebie. Co więcej – wspólne jedzenie naturalnych witamin będzie z pewnością o wiele przyjemniejsze.

Opracowała:
Ewa Rutynowska