

# Jak nauczyć dziecko jeść zdrowo?



Powoli zanika zwyczaj wspólnego jedzenia posiłków, przygotowywania ich w domowej kuchni. Warto jednak pamiętać, że kuchnia to naprawdę bardzo dobre miejsce do wcielania w życie twórczych pomysłów na wspólne spędzanie czasu, zabawy, rozmowy z dzieckiem.

Zwyczaje żywieniowe dzieci kształtują się od najmłodszych lat, a właściwie już w momencie, kiedy dieta malucha z mlecznej i monotonnej staje się coraz bardziej różnorodna i urozmaicona. Dzieci zapamiętują określone smaki i zapachy. Zdarzają się mali konserwatyści, którzy nie akceptują zmian wprowadzanych w ich diecie. Warto wówczas poczekać, przystając na ich upodobania. Nowe produkty powinno wprowadzać się w małej ilości i jako dodatek do potraw wypróbowanych i akceptowanych. Nie należy jednak zmuszać dziecka do jedzenia pomimo jego wyraźnej niechęci, gdyż może to powodować powstawanie nieprzyjemnych skojarzeń związanych z jedzeniem wybranych produktów i konsekwentne unikanie ich w przyszłości. **Warto pamiętać**, że nie tylko smak odgrywa ważną rolę, ale również różnorodność barw, atrakcyjność potrawy. Także w kuchni możemy rozwijać zmysł estetyczny naszych dzieci, zwracając uwagę na sposób podania i zachęcający wygląd posiłku.

Powoli zanika zwyczaj wspólnego jedzenia posiłków, przygotowywania ich w domowej kuchni. Niejednokrotnie poprzestajemy na daniach gotowych, korzystamy z półproduktów. Kuchnia to naprawdę bardzo dobre miejsce do wcielania w życie twórczych pomysłów na wspólne spędzanie czasu, zabawy, rozmowy. Można też prace kuchenne porównać do eksperymentowania w laboratorium, wcielając się w postaci odkrywców (nowych potraw i smaków), albo zabawić się w czarowanie, zmieniając się we wróżki czy czarodziejów.

Od najmłodszych lat dziecko może asystować rodzicom przy przygotowywaniu posiłków, mieszając, ubijając czy np. układając pokrojone warzywa na kanapkach. Jest to pole do popisu dla młodych twórców, gdzie tworzą oni dowolne kompozycje, do których pomysły można brać z otaczającego nas świata, czy też choćby bajek. Przygotowując wspólnie z opiekunem posiłki, młody człowiek nabiera poczucia ważności swojej roli w domu. W czasie obierania marchwi, buraczków warto też zachęcać naszych pomocników do próbowania, jak smakują – najpierw surowce, a potem gotowe potrawy. Dzieląc się informacjami na temat walorów zdrowotnych wybranych produktów, można poprosić dziecko o opracowanie zdrowej diety dla postaci z bajki.

Przedszkolaki chętnie przygotowują niedzielne śniadanie czy kolację dla całej rodziny. Można także ogłosić rodzinny konkurs na najsmaczniejszą potrawę. Zapewne okaże się, że przygotowanie pożywnego i zdrowego dania nie jest trudne, a smakuje ono bardziej, niż np. hamburger. Gotowanie może być też okazją do wdrażania dzieci w zdrowe nawyki żywieniowe. Łatwiej wówczas przychodzi przyjęcie do wiadomości, dlaczego warzywa i owoce lepiej jeść na surowo, dlaczego należy jeść ryby, lepiej gotować niż smażyć itd. Oczywiście lepiej zachęca przykład innych, dla dzieci największym autorytetem są rodzice. W miarę wchodzenia w nowe środowiska, np. przedszkolne, a następnie szkolne, dzieci przypatrują się rówieśnikom, naśladują też ich, całkiem nienajlepsze zwyczaje żywieniowe. Z drugiej strony jednak, zachęcane od najmłodszych lat do zdrowego odżywiania też mogą być dobrym przykładem dla innych.

Nie jest łatwo być rodzicem, także jeśli chodzi o żywienie. Dzieci potrafią być bardzo krytyczne i ich uwadze nie umkną żadne niekonsekwencje ze strony dorosłych. Mówiąc, że nie należy jeść słodczy, czy ostatecznie posiłki jadać nie później niż o 18, musimy pamiętać, że reguły obowiązują również nas. Tak więc rodzice sami powinni dokonać pewnych zmian w swej diecie, aby być dobrym przykładem. Paradoksalnie, chcąc sprawić dziecku przyjemność, nagradzając je słodczymi, szkodzimy mu, jakkolwiek w sposób niezamierzony, to niestety często na całe życie. Warto zatem odmówić czegoś, narażając się niejednokrotnie na niezadowolenie czy gniew naszej pociechy, ze świadomością, że robimy to dla jego zdrowia.

### **Rady dla rodziców i opiekunów:**

- ★ Warto pamiętać, że najlepszą zachętą dla dzieci, również w dziedzinie odżywiania, jest dobry przykład rodziców.

- ★ **Warto poświęcić czas na wspólne eksperymentowanie i zabawy w kuchni.**
- ★ Nagradzajmy właściwe wybory dzieci.
- ★ **Dbajmy, aby dieta dziecka nie była zbyt monotonna.**
- ★ Bądźmy wrażliwi na preferencje żywieniowe dzieci. O ile uważamy je za niewłaściwe, próbujmy je zmienić, tłumacząc, dlaczego.
- ★ **Można czasem pójść na kompromis, pozwalając dziecku na zjedzenie np. słodczy, ale nie może być to stałym nawykiem.**
- ★ Nie nagradzajmy dzieci słodyczami.



**Dzieci powinny być uczone zdrowego odżywiania od najmłodszych lat. Im wcześniej zaczniemy wpajać dziecku zdrowe nawyki żywieniowe, tym większa szansa, że później będzie przestrzegało zdrowej diety.**