

CO ZROBIĆ BY NIEJADEK ZJADŁ OBIADEK ?

**Kilka wskazówek
aby zachęcić dziecko do jedzenia
nowych potraw.**

Pierwszym sposobem na niejadka jest usunięcie z jego menu słodczy, słodkich napojów oraz niezdrowych zapychaczy, ponieważ to one mogą być przyczyną tego, że dziecko nie chce jeść normalnych i zdrowych posiłków.

Na początku można zapisywać to, co dziecko je lub nie je każdego dnia, co pomoże w późniejszych analizach przyczyn niechęci dziecka do jedzenia. **Dobrze jest planować posiłki tak, by brała w nich udział cała rodzina i wszyscy jedli to samo. Dobry przykład to najskuteczniejsza metoda na niejadka.** Na posiłki warto zagospodarować więcej czasu – najgorsze, z czym musi zmierzyć się dziecko-niejadek to presja czasu przy posiłku i popędzanie. **W czasie posiłków koniecznie należy wyłączyć telewizor i urządzenia mobilne, ponieważ uwaga malucha nie powinna być rozpraszana.** Jeśli dziecko nie chce jeść, nie oceniaj i nie zmuszaj go na siłę, ale jednocześnie nie proponuj dodatkowych przekąsek między posiłkami. Wówczas maluch szybciej zrozumie, że gdy nie zje obiadu, będzie głodny i będzie

Gdy dziecko jest niejadkiem warto zachęcać je do wspólnego przygotowywania posiłków. Samodzielnie przygotowane śniadanie smakuje znacznie lepiej niż to podane przez mamę – zwłaszcza gdy pozostawimy maluchowi pewne pole wyboru. **Udział dziecka w przygotowaniu posiłków można zacząć już na zakupach, gdzie będzie mogło wybrać warzywo czy owoc, na który ma ochotę. Całość można kontynuować w domu – mycie, obieranie i krojenie to mnóstwo zabawy malucha.** Dobrze zadbać, by posiłki niejadka były urozmaicone i kolorowe, ponieważ nie tylko dziecko, ale i dorośli szczególną uwagę zwracają na wygląd jedzenia. Postaw na kreatywność w kuchni – eksperymentuj nie tylko z wyglądem potraw, ale również z ich konsystencją (banan nie tylko na surowo, ale i w koktajlu, cięcie, chlebie, smoothie, domowych lodach, sałatce, owsiance itp.). **Apetyczne i kolorowe dania działają więcej niż reklamowane suplementy na apetyt. Dziecko-niejadek z pewnością nie zacznie odżywiać się prawidłowo, gdy będzie do tego zmuszane – tu potrzebna jest cierpliwość i odpowiednie podejście, a nie presja czy szantaż emocjonalny.** Nie zakładajmy ponadto, że niechęć dziecka do jedzenia zniknie po dniu czy tygodniu – czasem potrzeba więcej czasu, ale nie tracąc nadziei i cierpliwości można zmienić bardzo dużo.

9 TAJNYCH SPOSOBÓW, BY DZIECKO CHCIAŁO PRÓBOWAĆ NOWEGO jedzenia

1. Zaczynaj od czegoś znajomego.

Tę radę można zrozumieć na 2 sposoby. Z jednej strony warto wprowadzić naukę próbowania i smakowania **na znanych i lubianych smakach**. Chodzi o to, by w ogóle pokazać dziecku, że próbowanie, to fajne i miłe zajęcie, stworzyć pozytywne skojarzenia z próbowaniem, **ukształtować nawyk próbowania**. Do próbowania, podobnie jak do jedzenia, **nie należy zmuszać**. Jest to zgodne z zasadą **małych kroków i stopniowania trudności**.

2. Zrozum, co to znaczy próbować.

Ktoś powie: „Co za pytanie! Próbować, to próbować. Koniec kropka”. Ale to nie jest takie proste. Próbować można na wiele sposobów. Są oczywiście dzieci, które są na

tylko otwarte, że chętnie od razu biorą jedzenie do buzi. Niektóre jednak potrzebują dość długiego wstępu.

Zatem ustalmy – próbować, to znaczy:

- powąchać
- polizać
- włożyć do buzi i wypluć
- ugryźć
- zjeść kawałek

W trudniejszych przypadkach spróbować oznacza nawet popatrzeć, tolerować jedzenie obok innego jedzenia

Próbowanie, to zawsze pierwszy krok do jedzenia. Ale jak sprawić, by dzieci chciały próbować?

Maluchy nie chcą próbować z wielu przyczyn i, co tu dużo mówić, zazwyczaj są to powody całkowicie niezrozumiałe i irracjonalne. Nie warto doszukiwać się tu jakiegoś tajemniczego schematu czy systemu zachowań. Po prostu dzieci myślą o jedzeniu w zupełnie inny sposób niż my, dorośli. Muszą jakiś produkt dobrze poznać, zanim zdecydują się spróbować, a początkowa akceptacja wcale nie daje gwarancji, że dziecko zawsze będzie dany produkt czy składnik jadło. Wszystko się zmienia, a jedyne, co jest pewne, to zmiana.

Do próbowania, podobnie jak do jedzenia, nie należy zmuszać. Presja (również ta pośrednia, słowna), wyrządzi więcej szkody niż pożytku i do końca zniechęci naszego małego smakosza do poznawania nowych smaków.

Czy możemy jednak coś zrobić, by nieco zachęcić dzieci do próbowania, nie zmuszać, nie tworzyć presji, ale kreować po prostu środowisko sprzyjające próbowaniu? Jasne, że tak! Nie jesteśmy przecież totalnie bezradni, jeśli chodzi o żywienie naszych dzieci .

Z drugiej strony chodzi również o to, aby, gdy już przejdziecie do prawdziwego próbowania nowych smaków, zacząć od czegoś, co wygląda, smakuje, pachnie podobnie do znanej i lubianej potrawy. Przykładowo, jeśli Twoje dziecko lubi marchewkę, możesz spróbować wprowadzić batata. Najlepiej w podobnej formie – chociażby frytki z marchewki i batata. Jeżeli planujesz wprowadzić do diety dziecka paprykę, a Twój maluch uwielbia świeże ogórki, zacznij od zielonej papryki, nie czerwonej.

Zatem, gdy prosisz swoje dziecko o spróbowanie czegoś, możesz zacząć od wąchania czy polizania. Z czasem zwiększaj trudność. Jeżeli chcesz zachęcić dziecko do próbowania i jedzenia np. pomidora, jednego dnia poproś o powąchanie go, innego o polizanie, jeszcze kiedyś o pocałowanie, a dopiero na końcu o rzeczywiste włożenie jedzenia do buzi.

Pamiętaj również, że nawet jeśli Twoje dziecko czegoś spróbuje, nie musi tego jeść. Próbowanie, to nie jedzenie, to pierwszy krok w kierunku jedzenia, całkowicie od niego niezależny. Powiem więcej – nawet jeśli Twoje dziecko czegoś spróbuje i powie: „pyszne!”, nie musi tego dalej jeść. Może, jeśli ma ochotę, ale nie musi .

3. Oswój zanim podasz do jedzenia.

Gdy dziecko mówi: „nie chcę tego spróbować” bardzo często mówi po prostu: „nie znam tego”. Dlatego zanim zaczniemy wymagać od naszego malucha włożenia nieznanego pokarmu do buzi, przedstawmy mu go! Myślę, że dla wielu rodziców niemal terapeutycznie może działać mój wpis o robakach, który pokazuje dość jasno, jak może czuć się dziecko w czasie próbowania nieznannej potrawy.

Jak oswoić nowe jedzenie przed posiłkiem?

- wybierzcie się razem do sklepu i obejrzyjcie np. nowe warzywo
- poszukajcie miejsca, gdzie dany owoc czy warzywo rośnie!
- obejrzyjcie różne propozycje potraw wykorzystujące ten składnik
- poproście dziecko, by pomogło Wam w przygotowaniu potrawy (nawet umycie czy podanie produktu z lodówki)
- poproście dziecko, by opisało, jak wygląda, pachnie dany produkt, jeszcze przed przyrządzeniem
- wprowadźcie dany produkt do zabaw (np. udawajcie, że karmicie nim lalki)
- powiedzcie, jak ten produkt w ogóle się nazywa

4. Zaczynaj od najprostszej formy.

Karen Le Billon, autorka książki „Francuskie dzieci jedzą wszystko”, wprowadzanie nowych smaków do diety swoich córek zaczęła od purée z pojedynczych warzyw. Chciała zapoznać je z autentycznym smakiem tych roślin. Nie musisz korzystać z jej sposobu. Nie każde dziecko zaakceptuje dość nudne w smaku purée, ale rzeczywiście warto zacząć od potraw jak najprostszych!

Przykładowo, jeśli chcesz wprowadzić do diety swojego dziecka pomidory, zacznij od podania świeżych, pokrojonych w plasterki lub kostkę albo upieczonych w całości z dodatkiem oliwy i bazylii. Chodzi o to, by przy tych pierwszych próbach było wyraźnie widać, jaki produkt, warzywo, owoc proponujesz. By dziecko łatwo mogło połączyć to, co widziało wcześniej na stole w czasie przygotowania posiłku, z tym, co łąduje na jego talerzu.

Nie zapominaj jednak o smaku! Najlepszym sposobem na to, by zachęcić dzieci do jedzenia zdrowych rzeczy, jest pokazanie im, że są one smaczne. Tylko wtedy mamy gwarancję, że dzieci będą do nich wracać. Zatem nie bój się dodatków smakowych, które Twój maluch uwielbia. I mam tu na myśli takie produkty jak: ketchup, sól, ser, oliwa, masło, przyprawy czy nawet nieco cukru! Okazuje się, że jeśli zaproponujemy dzieciom np. grejpfruta z odrobiną cukru, jest większa szansa, że go w przyszłości polubią i będą jadły nawet bez dosładzania, niż gdy zaczniemy od wersji bez żadnych dodatków.

Po pierwszych prostych próbach możesz zacząć bardziej szaleć.

Pamiętaj, że produkt przyrządzony w różny sposób, to zupełnie inny produkt.

Marchewka starta na tarce, ugotowana w kawałkach, pokrojona w słupki, upieczona w formie frytek czy dodana do zupy, to zupełnie inna marchewka! Różnorodność to podstawa.

5. Nie szalej z ilością.

To dość powszechny problem! Przygotowujemy nowe danie i od razu wrzucamy dziecku na talerz szcudłą porcję. No bo przecież, jak zasmakuje, to zje dużo,

prawda? A może w ogóle nie zauważy, że to coś nowego i zje przez przypadek? Konia z rzędem temu, komu nigdy nie przeszły takie myśli przez głowę . Nową potrawę, szczególnie taką, którą proponujemy do próbowania, podawaj zawsze w małej ilości. I przez małą ilość mam tu namyśli coś wielkości.... ziarnka zielonego groszku ! Zawsze możesz przecież dołożyć, prawda? Zbyt duża ilość może być najzwyczajniej w świecie dość przerażająca. Ponadto, niektóre dzieci wolą otrzymać nową potrawę czy składnik do spróbowania na osobnym talerzyku. Dlatego warto wprowadzić instytucję „talerzyka do próbowania”, czyli po prostu wyznaczyć jeden talerzyk/podstawkę/miseczkę, na której lądować będzie nowy produkt. Pamiętaj też, by nie przesadzić z ilością nowych produktów do próbowania. Nie ma tu jednej uniwersalnej metody, ile i jak często proponować. Musisz wyczuć, ile nowości Twoje dziecko jest w stanie przyjąć.

6. Licz, cierpliwie licz !

I nie mam tu na myśli liczenia na cud :D. Chodzi o liczenie tego, ile razy udało Ci się nowy produkt zaproponować. Niekoniecznie dosłownie. Chodzi po prostu o to, by pamiętać o ciągłym proponowaniu, w różnorodnej formie i zróżnicowanym smaku. Przeciętnie dziecko potrzebuje od 5 do 15 prób, by uznać nowy smak za znajomy i włączyć go do katalogu „lubianych”

Jeśli Twoje dziecko jest z gatunku tych bardziej wrażliwych lub po prostu przechodzi właśnie okres neofobii, może to potrwać znacznie dłużej. Grunt to nieustannie proponować. Fachowo nazywa się to „wielokrotną ekspozycją na nowe smaki”. Możesz też włączyć swoje dziecko w to liczenie i np. stworzyć specjalną tabelę, w której będziecie zaznaczać, ile razy i w jakiej formie udało się dziecku spróbować (patrz pkt. 2) nowego składnika. Niektóre dzieci świetnie w to wchodzi, traktują to jako fajną zabawę i miłe doświadczenie. Pamiętaj jednak, że nie chodzi tu o presję typu: „Patrz! Spróbowałaś już tego 10 razy i nadal nie lubisz”. Czasami przydatne mogą być nagrody, które mogą pomóc wytworzyć nawyk próbowania. Ale pamiętaj, że nigdy, przenigdy nie należy nagradzać dziecka za zjedzenie czegokolwiek!

7. Wykorzystaj głód i przekąski

To wydaje się takie oczywiste. Przygotowujemy nowe danie, siadamy do stołu i próbujemy. I tak oczywiście może być :). Ale nie musi! Wyjdź poza schemat i zaproponuj nowy pokarm, np. w czasie przygotowywania posiłku czy w ramach przekąski. Okazuje się, że dzieci właśnie wtedy są bardziej otwarte na nowe smaki. Dzieje się tak z dwóch powodów. Po pierwsze wykorzystujemy w ten naturalny sposób najlepszą przyprawę świata – głód! W czasie gotowania unoszą się wspaniałe aromaty, zwiększa się nasz apetyt, nie możemy doczekać się posiłku. Warto z tego skorzystać i zaproponować do spróbowania (albo po prostu podsunąć pod nos) nową potrawę lub składnik.

Po drugie między posiłkami znacznie mniej uwagi poświęcamy na to, jak jedzą nasze dzieci. Mniej uwagi, oznacza mniej presji, a więcej wolności. A taka atmosfera po prostu sprzyja próbowaniu! Dlatego gdy Ty kończysz przygotowywać obiad, podaj na stole sałatkę, pokrojone warzywa z sosem i zaproś wszystkich do jedzenia. Mój syn wielokrotnie próbował nowości w czasie wspólnego gotowania. To fajny i naturalny moment na proponowanie nowych smaków.

8. Mądrze łącz posiłki.

Z czym podać batata, którego moje dziecko nigdy nie jadło, by zwiększyć szansę na spróbowanie? Pisałam o tym nieco szerzej w tym wpisie, jednak tutaj warto powiedzieć to jasno:

Łącz nieznanne ze znanym, ale nie ulubionym!

Jeśli podasz nowość razem z potrawą, którą Twoje dziecko po prostu uwielbia...najprawdopodobniej na tę nowość nawet nie spojrzy. Jeśli podasz same nowe, nieznanne lub średnio lubiane potrawy, maluch może poczuć się totalnie dezorientowany i zareagować złością, frustracją czy zniechęceniem. A przecież próbowanie ma być miłą i ciekawą zabawą.

9. Zaczynaj od siebie.

Na koniec coś, co może powinno pojawić się na początku, ale wiem z doświadczenia, że być może wtedy nie dotrwałabyś/nie dotrwałbyś do tego punktu. Pamiętaj, że dzieci uczą się głównie przez modelowanie, to znaczy, że my, poprzez nasze zachowanie, modelujemy ich relacje z jedzeniem. Jeżeli Ty chętnie jadasz i próbujesz nowych potraw, jeśli głośno rozmawiasz na temat ich smaku, wyglądu, zapachu, to jest szansa, że Twoje dziecko też będzie stawiało się coraz bardziej otwarte na nowe smaki. Jeżeli zatem chcesz, by Twoje dziecko coś polubiło – jedz to przy nim jak najczęściej i mów otwarcie, że Ci to smakuje! Pamiętaj jednak, że musi to być szczere. Błefy dzieci wyczuwają na kilometr i jeszcze bardziej zważą w sens próbowania.

Myślę, że te 9 rad nieco oświetli Wam drogę do ukształtowania Małego Smakosza. Pamiętajcie jednak, że nic nie zmienia się w dzień lub tydzień. Zmiany w podejściu naszych dzieci do jedzenia mogą trwać wiele miesięcy.

Warto zatem uzbroić się w:

- **cierpliwość**
- **spokój**

Są to bowiem najważniejsze cnoty rodzicielskie .