

## Zdrowa dieta czyli jak dziecko namówić do jedzenia 5 porcji warzyw, owoców lub soku

Zdrowa dieta czyli jak dziecko namówić 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 odpowiednia dieta bazująca na warzywach, owocach i sokach.

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.

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.

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.

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 nie lubianych 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. Dzieci lubią soki, więc podanie im warzyw i owoców w postaci soku da nam pewność dostarczenia naturalnych witamin w tej wygodnej postaci.

### **WARZYWNO OWOCOWO SOKOWE TRIKI DLA KAŻDEGO RODZICA**

- **Angażuj...** swoje pociechy w przyrządzanie zdrowych posiłków. Przygotujcie wspólnie np. sałatkę. 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 łodygą, 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.
- 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.
- Wynegocuj... 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. Zainterесuj 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 wypili 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. Jeśli sami nie sięgamy po warzywa, owoce i soki, trudno wymagać od naszych dzieci, aby one grzecznie takie przysmaki spożywały.