



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

10 kroków, aby Twoje dziecko polubiło się z warzywami i owocami



Drogi Rodzicu,

pewnie jak większości zależy Ci na tym, żeby Twoje dziecko dobrze jadło, nie krzywiło się na widok warzyw i chętnie je zjadało. Dlaczego? Pewnie chcesz, żeby było zdrowe, długo żyło i było zadowolone. W kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci kluczową rolę odgrywasz właśnie Ty. Biorąc pod uwagę fakt, że wciążjemy zbyt mało owoców i warzyw, a dzieci często wskazują te grupy produktów jako nie lubiane, w niniejszej publikacji zebraliśmy 10 sposobów na to, jak choć trochę pomóc dziecku polubić się z warzywami i owocami.

Pamiętaj, o cierpliwości i radości, którą powinno dawać jedzenie!

Fundacja Szkoła na widelcu



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

1. Sam(a) zacznij jeść warzywa i owoce

Dzieci uczą się przez modelowanie, czyli obserwację i naśladownictwo. Żadne słowa lub regułki w książce nie spowodują, że maluch sięgnie po roszonek, pomidora i kiełki, jeśli jego „superbohaterowie” nie robią tego na co dzień. Zjadaj minimum 400 g warzyw i owoców dziennie i rób to jak najczęściej podczas wspólnych posiłków. Zjedz surówkę, a nawet pozwól sobie na dokładkę. I pamiętaj: nie nauczysz dziecka prawidłowego stylu życia, jeśli najpierw sam nie znajdziesz do niego drogi.

2. Zwiększ częstość „spotkań” z warzywami

Postaraj się, aby warzywa pojawiały się przy każdej okazji spożywania posiłku, również tego małego. Do znudzenia podawaj je dziecku, nawet jeśli nie będą one zjadane w całości. Polecamy tu nasz sprawdzony patent, czyli „talerz warzyw”, może być to malutki, oddzielny talerzyk z kilkoma plasterkami rzodkiewki, ogórka i 2 liśćmi sałaty podawany przy każdym posiłku dla całej rodziny. Dziecko potrzebuje czasami 8-10 prób (a niektóre jeszcze większej ilości) zapoznania się z nowym produktem, zanim będzie w stanie go zaakceptować. Wspieraj, motywuj, udostępniaj różnorodne jedzenie, a przy tym nie naciskaj i nie zmuszaj do jedzenia – odniesie to odwrotny skutek i wytworzy negatywne skojarzenia. Zamiast tego sam na oczach dziecka delektuj się odświeżającym smakiem chrupiącej marchewki.

3. Zadbaj o kontakt dziecka z nowymi produktami także poza posiłkami

Nieznane produkty mogą wzbudzać niepokój, a najlepszą drogą, aby coś poznać jest często z tym czymś obcować. W sklepie lub na straganie pozwól dziecku dotykać i wybierać warzywa, w domu niech pomoże rozpakować zakupy, a potem w miarę możliwości uczestniczy w przygotowaniu posiłków – młodsze dzieci mogą myć, wycierać, usuwać szypułki i nasiona, a starsze także obierać, kroić i pomagać przy gotowaniu. Aby zwiększyć uważność dziecka warto zapytać: Jaki to warzywo ma kształt? Jakiego jest koloru? Czy jest ciężkie, śliskie, mokre? Co ma w środku? Jak pachnie? Ta zabawa rozwija dzieci nie tylko kulinarnie!

4. Rozmawiaj z dzieckiem o produktach

Aby zmniejszyć stres przed nieznanym i zaciekać malucha przedstaw mu kilka interesujących faktów na temat warzywa – skąd pochodzi (pokaż na globusie lub mapie), jak rośnie (na drzewie, a może pod ziemią?), jakie ma właściwości (sportowcy jedzą buraki, bo pomagają im wygrywać!). Postaraj się, aby dziecko zapamiętało jakiś fakt i zapytaj o niego później – znajomość odpowiedzi sprawi mu przyjemność i wzmocni pozytywne odczucia. O warzywach i owocach możecie

czytać, oglądać bajki z nimi w roli głównej, ale również je rysować od czasu do czasu.

5. Daj wybór

Zaplanuj w posiłku kilka różnych warzyw lub ich inne postaci. Oprócz surówki z białej i czerwonej kapusty podaj też pokrojone pomidorki koktajlowe lub plasterki ogórka. Ty też pewnie nie zawsze masz ochotę na każdy produkt czy potrawę, mimo że na ogół chętnie je jesz. Niech wybór będzie widoczny, niech te kilka plasterków będzie na talerzyku lub wspólnym warzywnym talerzu dla całej rodziny. To nie to samo co pytanie: „Chcesz z ogórkiem?”, bo jeśli dziecko powie „nie” to już w trakcie posiłku nie zmieni raczej zdania, a jeśli warzywa będą na stole, to niekiedy ręka sama po nie sięgnie.

6. Dostosuj wielkość porcji

Proporcje w diecie różnią się m.in. w zależności od wieku, a dodatkowo zbyt duża porcja może odstraszyć dziecko od jedzenia. Tym bardziej jeśli wprowadzamy coś nowego, porcja powinna być wtedy niewielka, wtedy zdecydowanie łatwiej dziecku podjąć decyzję by spróbować.

7. Zwróć uwagę na konsystencję posiłku

Jedną z przyczyn dla których dzieci chętniej sięgają po pulpeta lub puree ziemniaczane jest ich łatwiejsza do zjedzenia i strawienia postać. Miękkie, przemielone produkty znacznie sprawniej i szybciej nabrać także na widelec, pogryźć, połknąć i pobiec na rower lub zająć się czymś innym. Surowy seler naciowy nie tylko jest nie słony i mniej wyraźny w smaku niż parówka, ale też chrupie i wymaga dokładnego gryzienia. Groszek ucieka po całym talerzu, a liść sałaty w jogurcie trudno nabić na widelec i jeszcze trudniej wsadzić do buzi, dodatkowo unikając pobrudzenia. Nie znaczy to jednak, aby podawać warzywa tylko w postaci puree lub kremu – dziecko potrzebuje stymulacji sensorycznej, nabywa też zdolności manualnych. Pamiętaj jednak o tym, aby przygotowując warzywa dla dziecka zaplanować i ułatwić ich zjedzenie np. poprzez dostosowanie wielkości kawałków, usunięcie trudnych do przeżucia włókien lub podanie odpowiednich sztuczków. Poza tym pamiętaj również o odpowiedni czas na zjedzenie posiłku i nie bądź zniecierpliwiony, jeśli dziecko potrzebuje go więcej niż Ty, dopiero się uczy.

8. Zadbaj o odpowiednią atmosferę

Aby wytworzyć pozytywne skojarzenia oraz zachęcić do kolejnych prób jedzenia pamiętaj, aby unikać przy posiłku pośpieszania, krytyki, bezwzględnych nakazów

i poruszania przykrych tematów. Nie denerwuj się, jeśli dziecko niechcący się ubrudzi lub jeśli z 3 podanych warzyw wybierze dziś tylko jedno. Jeśli to możliwe zaplanuj odpowiednią ilość czasu, aby nie jeść w pośpiechu. Podczas posiłku odłóż telefon, wyłącz telewizor, to dobry czas na rozmowę i bycie razem.

9. Pokaż produkt w różnych odsłonach

Marchewka gotowana, tarta, pokrojona w zapałki lub krążki bądź w postaci kremowej zupy – wszystkie smakują inaczej! Szpinak można podać w sałatce na słodko z owocami lub na słono jako farsz do naleśników z cebulą, czosnkiem i pieczarkami lub fetą. Z buraka i cukinii wychodzą doskonałe placki, ale spotkać je można też w cieście. A może spróbujecie przygotować jakieś egzotyczne danie z lokalnych produktów? Przekonaj malucha, że jeśli jedna potrawa nie bardzo mu smakowała, warto spróbować składnika w innej postaci. Taka postawa otwiera na świat i korzystnie kształtuje nastawienie do życia młodego człowieka oraz zwiększa świadomość kulinarną dziecka. Odkrywajcie też wspólnie produkty, na które i Ty szukasz swojego sposobu, na pewno masz warzywa, z którymi jeszcze mocno się nie lubisz, a może jest szansa na znalezienie dania, w którym będzie Ci smakować.

10. Odczaruj mit niesmacznych warzyw, jeszcze zanim dziecko ich spróbuje

Pierwsze skojarzenie, gdy słyszysz „warzywa”? Pewnie kojarzą Ci się ze zdrowiem, mało smacznym jedzeniem i dietą – wciąż słyszymy przecież że „musimy” jeść więcej warzyw. Od małego przekonują nas, że gdy „zjesz brokoła dostaniesz cukierka” „... nie ważne co to brokuł, ale skoro chcę mnie do niego przekonać cukierkiem, którego zwykle jeść nie mogę, to musi być to coś strasznego. Postaraj się, aby warzywa nie stanowiły owianego mitycznym złym smakiem produktu już od pierwszych lat życia malucha. Nie przenoś swoich obaw i negatywnych przekonań na dziecko. Pokazuj dziecku, że warzywa i owoce mogą kolorować nam dania, mogą być przepyszne i są naprawdę wspaniałe! Odkrywajcie razem ten ogromny warzywno-owocowy świat.

**5 kolorowych przepisów,
do wspólnego gotowania**



ZIELONE PLACUSZKI

SKŁADNIKI:

- 150g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 jajko
- 150ml mleka
- 2 łyżki oleju
- 4 garści szpinaku
- 1 banan
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka cynamonu



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do misy blendera dodaj wszystkie składniki. Całość wymieszaj na gładką, jednolitą masę.

Rozgrzej patelnię, nakładaj na nią po 2-3 łyżki ciasta, tworząc okrągłe placuszki i smaż je po około 3 minuty z każdej strony.

MAKARON W 3 KOLORACH

RÓŻOWY MAKARON

SKŁADNIKI:

- 1 pieczony ząbek czosnku (może być także świeży)
- 1 ugotowany lub upieczony burak średniej wielkości (można użyć mrożonych buraczków puree)
- pół łyżeczki ziaren kolendry (lub w proszku)
- oliwa
- sól
- ricotta - małe opakowanie
- garść orzechów włoskich
- zioła do dekoracji - doskonale pasuje kolendra lub natka pietruszki
- dowolny makaron



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Buraka zblenduj z czosnkiem na gładką masę, dodaj rozgniecione w moździerzu ziarna kolendry (lub ½ łyżeczki sproszkowanej). Całość podgrzej na patelni z łyżką oliwy aby smaki się połączyły; dopraw do smaku solą. W tym czasie ugotuj makaron wg przepisu na opakowaniu i posiekaj orzechy włoskie. Ugotowany makaron zmieszaj z sosem buraczanym, wyłóż na talerze, do każdej porcji dołóż łyżeczkę ricotty, posyp orzechami i udekoruj ziołami.

ZIELONY MAKARON

SKŁADNIKI:

- 5 gałązek jarmużu
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki startego parmezanu
- oliwa
- 1 łyżka płatków migdałów
- dowolny makaron 300-400 gram

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jarmuż obierz z łodyg i podziel na mniejsze kawałki, zagotuj wodę, do gotującej wrzuć jarmuż i gotuj 1 minutę. Jarmuż odcedź zostawiając ½ szklanki wody z gotowania, kolejno jarmuż przelej zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Przełóż jarmuż do wysokiej miski (lub kielicha blendera), dodaj parmezan i czosnek, oraz 2 łyżki wody z gotowania (jeśli sos będzie zbyt gęsty dodaj więcej wody) całość zblenduj. Ugotuj makaron wg przepisu na opakowaniu. Ugotowany makaron zmieszaj z sosem jarmużowym, wyłóż na talerze, posyp orzechami.

POMARAŃCZOWY MAKARON

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Paprykę zblenduj z czosnkiem na gładką masę. Paprykę podgrzej na patelni z łyżką oliwy, papryką wędzoną, płatkami drożdżowymi, aby smaki się połączyły; dopraw do smaku solą. W tym czasie ugotuj makaron wg przepisu na opakowaniu i posiekaj natkę pietruszki. Ugotowany makaron zmieszaj z sosem paprykowym, wyłóż na talerze, posyp słonecznikiem i natką.

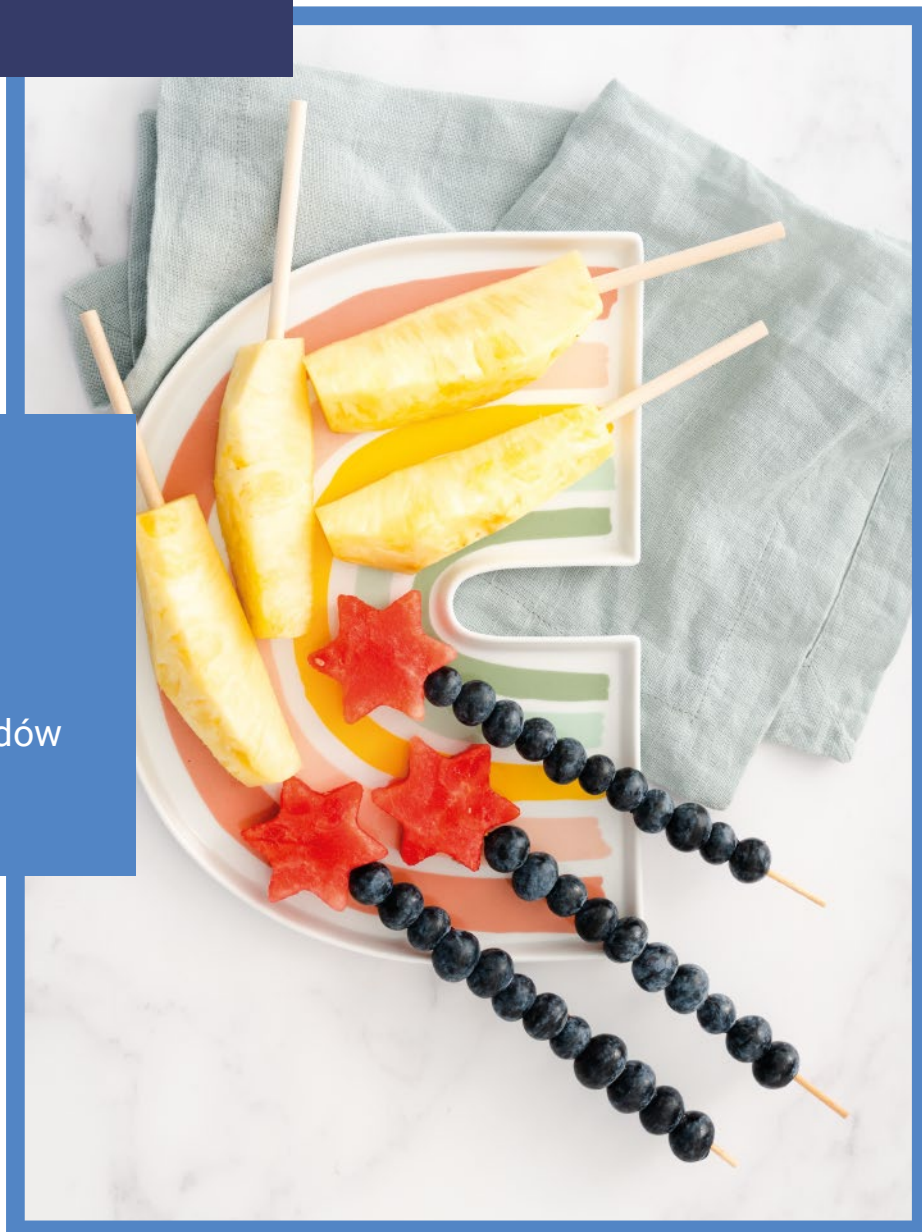
SKŁADNIKI:

- 1 duża pieczona papryka obrana ze skórki
- 1 ząbek czosnku
- oliwa
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych
- garść natki pietruszki
- 2 łyżki ziaren słonecznika uprażonych na patelni
- Sól do smaku

OWOCOWE LIZAKI

SKŁADNIKI:

- 1/2 ananasa
- kawałek arbuza
- garść borówek
- kilka patyczków do lodów
- kilka wykałaczek



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Owoce umyj. Ananasa obierz ze skórki i pokrój w długie części. Gotowe kawałki ananasa nadziej na patyczki do lodów. Arbuza pokrój w plastry, foremką do ciasteczek wytnij dowolne kształty. Na wykałaczkę nadziej borówki, a końcówkę ozdób wyciętym z arbuza kształtem.

KOLOROWE PIANKI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka jogurtu greckiego
- ½ szklanki zblendowanych dowolnych owoców np. truskawek, jagód, mango
- ½ szklanki dowolnego mleka
- Agar agar
- 1 łyżka miodu



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Owoce wymieszaj z jogurtem i miodem. Mleko podgrzej i rozpuść w nim agar zgodnie z przepisem umieszczonym na opakowaniu. Ilość agaru dostosuj do 2 szklanek płynu łącznie (jogurt, owoce, mleko) powiększając jego ilość w stosunku do przepisu z opakowania o 30% (przykład: jeśli na 2 szklanki płynu (400 ml) należy dodać 1 łyżeczkę agaru, dodaj 1 i 1/3 łyżeczki). Mleko z agarem lekko przestudź, do masy jogurtowo-owocowej wlewaj po woli mleko z agarem dobrze mieszając. Tak przygotowaną masę wylej na płaską formę do ciasta wyłożoną folią i wstaw do lodówki do schłodzenia. Po około 2 godzinach możesz wyjąć masę z lodówki i pokroić pianki na dowolne kawałki. Do masy możesz także dodać owoce sezonowe lub bakalie.

ZIELONY KOKTAJL

SKŁADNIKI:

- 3-4 garści szpinaku (ok. 200-250 g)
- 4 jabłka
- 2 banany
- sok z cytryny
- 2 szklanki wody



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do misy blendera dodaj wszystkie składniki. Całość wymieszaj na gładką, jednolitą masę.

Rozgrzej patelnię, nakładaj na nią po 2-3 łyżki ciasta, tworząc okrągłe placuszki i smaż je po około 3 minuty z każdej strony.



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

Publikacja przygotowana w ramach projektu:

Pysznie zdrowo kolorowo - warsztaty edukacyjne zdrowego odżywiania dla dzieci realizowanego w Przedszkolu nr 2 w Grójcu



Projekt dofinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.