



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Urozmaicamy dietę

Zwróć uwagę na to, w jaki sposób zachęcasz dziecko do jedzenia.
Pamiętaj – **PROPONUJ, NIE ZMUSZAJ!**

Unikaj poniższych komunikatów,
które nadają produktom spożywczym pozażywniowe znaczenie*.



JEDZENIE JAKO POCIECHA

*„Zjedz ten budyń,
lepiej się poczujesz”*



JEDZENIE W POCZUCIU WINY

*„Mamusia się tak
napracowała, a Ty
znowu nie zjadłeś
obiadu”*



JEDZENIE JAKO NAGRODA

*„Jeśli będziesz dziś
grzeczny, pójdziemy
na lody”*



JEDZENIE JAKO KARA

*„Dokończ jarzyny
albo nici z oglądania
bajek”*

* B. Wansik, BEZTROSKE JEDZENIE, s.144, Wyd. MiND, 2010.

Rady programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”:

- ✓ Zaprosz swoje dziecko do wspólnego gotowania. Dzieci chętniej zjadają potrawy, które same przygotowują.
- ✓ Pozwól dziecku wybrać składniki na obiad. Wspólne zakupy to doskonały czas na edukację żywieniową. Pokaż mu warzywa i owoce, aby dotknęło je i powąchało. W domu przygotujcie z nich pyszne danie: farsz do ulubionych naleśników, sałatkę czy zupę.
- ✓ Nowe smaki zawsze łącz z potrawami już znanymi i akceptowanymi przez dziecko.
- ✓ Odwołuj się do naturalnej dla dziecka ciekawości: „Jestem ciekawa, jakiego koloru będzie dzisiaj zupa, - może zgadniemy?”
- ✓ Jeśli dziecko jest ostrożne w nowych sytuacjach, zadbaj, żeby nowy produkt „opatrzył się” (np. razem go kupcie, opowiedz o nim dziecku, pokaż mu jak go spożywasz).
- ✓ Zachęć do próbowania nowych potraw poprzez atrakcyjne nazewnictwo. Nazwij potrawy tak, by dobrze kojarzyły się dziecku – np. groszek jako zielone kulki mocy, kasza jaglana jako czarodziejskie drobinki, zupa-krem z brokuła jako „zupa shrekowa”. Odwołaj się do ulubionych bohaterów bajek, którzy siłę i moc czerpią ze zdrowego jedzenia.
- ✓ Zadbaj, by w trakcie rodzinnych uroczystości, spotkań towarzyskich lub urodzin zamiast żywności uważanej przez dzieci za „smaczną” (torty, ciasta, cukierki, inne desery) pojawiły się na stole równie smaczne, ale przy tym zdrowe potrawy (muffinki warzywne, babeczki owocowe, warzywa i owoce do pochrupania, kolorowe sałatki). Dzieci chętniej sięgają po produkty, które kojarzą z przyjemnymi sytuacjami.

www.zdrowojemy.info