

## ***Nowości na talerzu, czyli jak oswoić przedszkolaka z nowymi smakami? - Porady dla rodziców***

Okres przedszkolny to czas niezwykłych odkryć – nie tylko tych związanych z otaczającym światem, ale również tych kulinarnych. To właśnie między 3. a 6. rokiem życia kształtują się preferencje smakowe, które często procentują (lub niestety bywają utrapieniem) na długie lata. Wprowadzanie nowych produktów do diety przedszkolaka bywa jednak drogą przez mękę. Z jednej strony chcemy, by jadł zdrowo i chętnie próbował nowości, z drugiej – często napotykamy mur w postaci "Nie bo nie" i zamkniętych ust.



Jak zatem wprowadzać nowe smaki, by nie zniechęcić dziecka do jedzenia? Co zrobić z "niejadkiem" i jak w końcu przemycić te wszystkie cenne witaminy? Zapraszamy do lektury!

### **Po pierwsze: cierpliwość i ekspozycja, czyli metoda małych kroczków**

Naukowcy i dietetycy są zgodni: dziecko potrzebuje nawet kilkunastu kontaktów z nowym produktem, zanim go zaakceptuje. To, że dziś maluch z pogardą odrzucił brokuła, nie oznacza, że za miesiąc nie zje go ze smakiem. Kluczem **jest ekspozycja bez presji**.

1. Pojawiaj się i znikaj: Nowy produkt po prostu kładziemy na talerzu, obok ulubionych potraw. Nie namawiamy, nie krzyczymy, nie prosimy "choć o jeden gryz". Dajemy dziecku czas, by oswoiło się z widokiem, zapachem i konsystencją.

2. Wspólne zakupy i gotowanie: Przedszkolak chętniej spróbuje czegoś, co sam "wyhodował" na zakupach lub pomógł przygotować. Pozwólmy mu wybrać jabłka, umyć sałatę czy wymieszać ciasto na naleśniki. Dziecko czuje się ważne i odpowiedzialne za efekt końcowy.

3. Zabawa w jedzenie: Jedzenie może być przygodą. Z warzyw można układać na talerzu uśmiechnięte buźki, krajać je w słupki (do maczania w jogurcie lub hummusie) albo robić kolorowe szaszłyki.



### **Niejadek w przedszkolu i w domu – jak reagować?**

Etykieta "niejadka" bywa krzywdząca i... samospełniającą się przepowiednią. Zanim wpadniemy w panikę, że nasze dziecko je "jak ptaszek", warto przeanalizować kilka kwestii.

### **Czy to na pewno niejad?**

Dziecko w wieku przedszkolnym ma dużo mniejsze zapotrzebowanie kaloryczne niż niemowlę. Jego wzrost spowalnia, a więc i apetyt może być mniejszy. Ponadto, przedszkolaki potrafią doskonale regulować swój głód i sytość. Jeśli w przedszkolu zjadł obiad, to w domu o 17:00 może nie być głodny na zupę. To normalne!

## **Złote zasady postępowania z niejadkiem:**

- Nie zamieniamy się w kucharza w restauracji: Jeśli dziecko nie chce zjeść obiadu, nie powinniśmy od razu proponować mu kanapki z serem czy ulubionych paluszków. To utrwala złe nawyki. Dziecko szybko uczy się, że wystarczy powiedzieć "nie", by dostać smakołyk. Ustalmy zasadę: na stole ląduje jeden posiłek dla wszystkich. Jeśli maluch nie zje, spokojnie informujemy, że następny posiłek będzie za 2-3 godziny.
- Zachowajmy spokój: Nerwowa atmosfera przy stole to najgorszy sos. Krzyki, prośby i groźby blokują dziecku apetyt. Im mniej uwagi poświęcamy temu, co i ile zjadło, tym szybciej dziecko skupi się na samym jedzeniu.
- Doceniajmy, nie nagradzajmy jedzeniem: Nie mówmy: "Jak zjesz szpinak, dostaniesz deser". To uczy dziecko, że szpinak jest karą, a deser nagrodą. Zamiast tego chwalmy za samodzielność: "Brawo, sam nałożyłeś sobie ziemniaki!".

## **Szpieg w kuchni, czyli jak przemycić warzywa**

Każdy rodzic wie, że warzywa to fundament zdrowej diety. Są one źródłem witamin (A, C, K), składników mineralnych oraz błonnika, który reguluje pracę jelit i daje uczucie sytości. Niestety, nie zawsze spotykają się z entuzjazmem dzieci. Oto kilka sprawdzonych sposobów, by "przemycić" je w codziennych posiłkach:

1. **Miks w sosie pomidorowym:** Do klasycznego sosu bolońskiego czy pomidorowego wystarczy zetrzeć na tarce marchewkę, cukinię, seler, a nawet ugotowanego wcześniej buraka. Smak pozostaje praktycznie niezmieniony, a wartości odżywcze idą w górę.
2. **Ukryte w kotletach i pulpety:** Do masy na kotlety mielone, pulpety w zupie czy burgery domowej roboty można dodać startą cukinię, marchew, kalafior ugotowany na parze (i rozgnieciony) lub drobno posiekanego szpinaka.
3. **Owocowo-warzywne koktajle:** To prawdziwy hit! Wystarczy banan (daje słodczy i kremową konsystencję), jogurt naturalny lub mleko i garść szpinaku (jego smak jest neutralny). Można dorzucić awokado (zdrowe tłuszcze) lub ugotowane buraki. Dziecko widzi "fajny, różowy napój", a nie podejrzewa, że pije warzywa.
4. **Naleśniki i placki:** Do ciasta naleśnikowego można dodać mus z dyni lub batata. Placuszki z cukinii czy dyni podane z ulubionym dipem (np. jogurtowym) smakują wyśmienicie i są atrakcyjne wizualnie.
5. **Zapiekanek i lasagne:** Między warstwy makaronu, sera i sosu można śmiało włożyć plastry cukinii, bakłażana czy pieczonej papryki.



### Pozytywny wpływ warzywa na zdrowie małego odkrywcy

Warto tłumaczyć dziecku (na jego poziomie), dlaczego warzywa są takie ważne. Nie musimy mówić o błonniku i żelazie. Wystarczy prosta historia:

- Marchewka daje mocne oczy, by widzieć więcej kolorów.
- Szpinak daje siłę, by szybciej biegać i wyżej skakać (tak jak u Popeye'a!).
- Brokuły to tacy superbohaterowie, którzy walczą z wirusami, żeby przedszkolak nie musiał zostawać w domu z katarciem.

Włączając warzywa do diety dziecka:

- Wspieramy odporność – witaminy A i C są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego.
- Dbamy o trawienie– błonnik zapobiega zaparciom, które są częstą dolegliwością u dzieci.
- Kształtujemy zdrowe nawyki na przyszłość – dziecko, które od małego zna smak warzyw, chętniej sięga po nie w dorosłym życiu, co zmniejsza ryzyko otyłości i chorób cywilizacyjnych.



## Podsumowanie

Droga do różnorodnej diety przedszkolaka bywa wyboista, ale jest do przejścia. Kluczem jest cierpliwość, konsekwencja i odrobina kuchennej kreatywności. Pamiętajmy, że to my, dorośli, jesteśmy odpowiedzialni za to, **co** ląduje na talerzu, a dziecko za to, **ile** z niego zje.

Nie zrażajmy się niepowodzeniami, świętujmy małe sukcesy (nawet to jedno polizanie papryki!) i starajmy się, by posiłki były czasem radości, a nie walki. Smacznego!

