

# JAK ZACHĘCAĆ MAŁE DZIECI DO PRÓBOWANIA NOWYCH PRODUKTÓW?

**Edukację żywieniową najlepiej rozpocząć od najmłodszych lat. Już we wczesnym dzieciństwie kształtują się nawyki żywieniowe, jak np. upodobanie do smaku słodkiego czy słonego.**

To, że dzieci lubią produkty, które najlepiej znają i boją się spróbować nowych, jest zupełnie naturalne. Zachęcanie dzieci do próbowania nowych produktów, czy niejadków do jedzenia posiłków, wymaga więc cierpliwości. Jeśli chcemy namówić dziecko, aby zjadło jakiś nowy produkt, lub spróbowało się przekonać do potrawy, której nie lubi, musimy mu w tym pomóc. W tym celu warto:

## **1. PODEJMOWAĆ PRÓBY**

Czasami wystarczy, że ponowimy próbę zachęcenia dziecka do potrawy czy produktu parę razy.

## **2. OGRANICZYĆ POJADANIE**

**Dziecko chętniej zje główny posiłek i spróbuje nowych smaków, jeśli nie pojada między posiłkami słodczy.** Jedzenie ich między posiłkami powoduje bowiem osłabienie apetytu na główne, wartościowe posiłki. Jedzenie słodczy nie powinno też stanowić nagrody, gdyż wyrabia nawyk jedzenia wtedy, kiedy nie jest się głodnym. Nagradzając słodczymi, uczymy również dziecko, że słodcze są lepszym jedzeniem niż inne produkty.

## **3. WSPIERAĆ, OGRANICZAJĄC PRESJĘ**

**Warto pamiętać, by nie wywierać presji na dziecku w związku z jego niechęcią do jedzenia.** Mówienie dziecku, by zjadło, bo nie pozwolimy mu wcześniej wstać od stołu, lub że jego kolega czy siostra je ładniej – maluch odbiera jako krytykę, i jedzeniu zaczynają towarzyszyć negatywne emocje. Starajmy się więc wspierać każdy wysiłek, naszego dziecka, który włoży w kolejne próby.

## **4. WYKORZYSTAĆ SPRZYMIERZEŃCÓW**

Badania wykazują, że dzieci, zapytane co zjadłyby podziwiane przez nie postaci (bohaterowie bajek), częściej wskazują cienko pokrojone kawałki jabłka niż frytki. Wykorzystanie ulubionej postaci z bajek może pomóc w zachęcaniu malucha do jedzenia zdrowych produktów lub próbowania nowych.

**Autor: dr inż. Katarzyna Wolnicka**