Jak zachęcić małe dzieci do nowych potraw?

Data aktualizacji
2024-10-07

To, że dzieci lubią produkty, które najlepiej znają i boją się spróbować nowych, jest zupełnie naturalne. Zachęcanie dzieci do próbowania nowych produktów lub niejadków do jedzenia wymaga cierpliwości.

Jak nauczyć dziecko nowych smaków

Podejmuj próby i nie zniechęcaj się

Możesz dać dziecku to samo jedzenie, ale w różnych formach np. purée. Cierpliwie oferuj różnorodne potrawy, nawet te, których nie lubi. Przyzwyczajenie się do nowych potraw, smaków i konsystencji może zająć dziecku nawet kilkanaście prób. Będą dni, kiedy zje chętniej coś nowego i dni, kiedy odmówi. Nie martw się, to zupełnie normalne.

Ogranicz podjadanie

Dziecko chętniej zje główny posiłek i spróbuje nowych smaków, jeśli nie podjada między posiłkami słodyczy.

Nie nagradzaj słodyczami

Chwal dziecko, jeśli czegoś spróbowało lub ładnie zjadło. Ale nie dawaj mu w nagrodę słodyczy, gdyż wyrabia się wtedy nawyk jedzenia, kiedy nie jest się głodnym. Nagradzając słodyczami, uczymy również dziecko, że słodycze są lepszym jedzeniem niż inne produkty.

Nie wywieraj presji

Nie naciskaj, nie złość się, nie zmuszaj. 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. Staraj się więc wspierać każdy wysiłek dziecka, który włoży w kolejne próby.

Pozwól dziecku jeść, jak chce

Pozwól mu jeść w jego tempie. Nie popędzaj. Pozwól mu decydować, kiedy się najadło. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia. Zaakceptuj to, że będzie chciało jeść rękami. Pozwól dziecku cieszyć się dotykaniem i trzymaniem jedzenia. Przyjdzie czas na naukę jedzenia wyłącznie sztućcami.

Pomóż mu skoncentrować się na jedzeniu

Ograniczaj do minimum rozpraszanie uwagi podczas posiłków i unikaj siedzenia dziecka przed telewizorem, telefonem lub tabletem.

Pokaż mu, jak jesz

Dzieci naśladują rodziców. W miarę możliwości jedzcie rodzinne, zdrowe posiłki.

Wykorzystaj sprzymierzeńców

Wykorzystanie ulubionej postaci z bajek może pomóc w zachęcaniu malucha do jedzenia zdrowych produktów lub próbowania nowych.

Pamiętaj o tym, że kształtowanie smaku u dziecka, upodobania do słonych czy słodkich potraw, to wyrabianie mu zachowań prozdrowotnych na całe życie.

Nie ma nic niepokojącego w tym, że dziecko w pewnym wieku odmawia próbowania nowych potraw. Małe dzieci, w wieku 2-5 lat, spożywają niechętnie nowe pokarmy i potrawy. To normalny etap w rozwoju dziecka. Najczęściej dzieci odmawiają jedzenia warzyw i owoców, mięsa oraz produktów mlecznych. To nie znaczy, że nie masz podejmować ciągłych prób wprowadzania nowych smaków. Twojemu dziecku do rozwoju potrzebna jest urozmaicona dieta, bogata w witaminy i składniki mineralne.

Obejrzyj film: **Porady dietetyka: Moje dziecko nie chce jeść warzyw** - mgr inż. Diana Wolańska-Buzalska

Bibliografia

Jak zachęcić małe dzieci do próbowania nowych produktów?, dr Katarzyna Wolnicka, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Neofobia żywieniowa - zaburzenie czy etap w rozwoju dziecka?, mgr Beata Jabłonowska-Lietz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

Kształtowanie preferencji smakowych dzieci jako praktyka prozdrowotna, mgr Ewa Ehmke vel Emczyńska-Seliga, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

Dieta dla niejadka, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2020