



## Jak zachęcić małe dzieci do nowych potraw?

**Co zrobić, jeśli Twoje dziecko lubi tylko to, co już zna? Jak włączyć nowe smaki do diety dziecka**

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. Przyzwyczajanie 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 złościć 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 dotykiem 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.

[Porady dietetyka: Moje dziecko nie chce jeść](#)

Obejrzyj film: [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