**Sposoby na niejadka**

Jak zachęcić dziecko do jedzenia nowych potraw? Jak zachęcić dziecko do jedzenia czegokolwiek? Te pytania zadają sobie rodzice wielu przedszkolaków. Maluchy często mają wybrane potrawy, za którymi przepadają, i właściwie wszystko inne mogłoby nie istnieć. Dla dorosłych jednak sprawa prawidłowego odżywiania nie sprowadza się wyłącznie do kilku potraw. Jak więc przekonać dziecko do próbowania nowości? Jest wiele sposobów zachęcania dziecka do próbowania nowych smaków. Wszystkie wymagają cierpliwości, ale warto zaangażować do oswajania nowości dziecko i całą rodzinę. Prawda jest taka, że im wcześniej zacznie się to robić, tym mniej produktów będzie dla dziecka nieznaną nowością. Nawyków smakowych dziecka nie da się zmienić z dnia na dzień, na to warto się przygotować. Żeby wprowadzić prawidłowe nawyki żywieniowe do diety przedszkolaka, warto przeanalizować jak wygląda tygodniowy jadłospis, ale też jak wyglądają ogólne standardy rodziny, te związane z posiłkami, i powoli, ale systematycznie eliminować najczęstsze błędy: za dużo cukru i soli w posiłkach, zbyt wiele przetworzonych potraw, brak różnorodności w diecie, za duża lub za mała ilość posiłków w ciągu dnia, straszenie lub szantażowanie podczas posiłku, brak stałych godzin posiłku. Aby zachęcić dziecko do próbowania nowości najprostszą metodą jest stosowanie zasady „spraw, żeby ta nowość przestała być nowością”. Nowe czyli nieznane, obce. Jem to co znam i to co mi smakuje. Dobrze jest oswoić nowości na tyle, by się opatrzyły. By nowość stała się nudną codziennością. Dorosłemu trochę łatwiej będzie zrozumieć niechęć dziecka do jedzenia nieznanych potraw, gdy wyobrazi sobie, że sam ma zjeść coś, czego na co dzień nie jada, np. żółwie jajo, ostrygi na surowo czy ślimaka. Ludzie w innych krajach jedzą takie potrawy, jednak na samą myśl o przekąsce z szarańczy wiele osób po prostu ma ochotę powiedzieć *Nie, dziękuję.* Nie znają smaku, ale wiedzę, że nie chcą tej nowości spróbować. Dla dziecka jednak taki pomidor, czy truskawka mogą być jak szarańcza dla dorosłego człowieka. Chcąc zachęcić dziecko do poznawania nowych smaków, warto wspólnie chodzić na zakupy, pozwolić wybierać konkretne warzywa, owoce, dotykać, wąchać, podawać, układać. Kolejnym krokiem jest wspólne gotowanie. Tu warto skupić się na jednym wybranym produkcie, do którego chcemy przekonać nasze dziecko. To ma być wspólny czas, zabawa. Można przygotować sobie wcześniej kilka ciekawych z punktu widzenia dziecka przepisów. Z jabłek, śliwek czy ziemniaków można przecież tworzyć bardzo wiele pysznych przekąsek. Bardzo ważne, aby przy kulinarnych eksperymentach nie zabijać smaku potraw cukrem czy solą. O wpływie nadmiernych ilości cukru czy soli na zdrowie dziecka nie trzeba wspominać. Dosładzanie wszystkiego co nowe jest zdecydowanie droga na skróty. Kolejna ważna sprawa, i tu już praca do wykonania przede wszystkim dla dorosłych. Pozwalając dziecku powiedzieć :  *Już nie chcę jeść,* trzeba jeszcze taki komunikat uszanować. Choć nie zawsze jest on zgodny z wyobrażeniami dorosłego o ilości, jaką dziecko powinno zjeść. Nie każdy rodzic zdaje sobie sprawę, że dziecięce porcje powinny mieścić się w miseczce z dłoni. Niezmiernie istotne są też komunikaty, jakie dzieci słyszą przy posiłkach. Oprócz słynnego: *Zjedz wszystko,* często „motywujemy” maluchy informacjami typu : *Nie będę marnować jedzenia, wybrzydzasz a inne dziecko by się ucieszyło.* Wbijanie w poczucie winy nie ma nic wspólnego z wyrabianiem prawidłowych nawyków żywieniowych. Wspólne posiłki- te w przedszkolu czy w domu- są ważnym elementem zachęcania do próbowania nowości. Dzieci widząc ,że inni sięgają po nowości, widząc ,że innym smakują i nikt się nie krzywi, chętniej w końcu sięgają po ( opatrzoną ) potrawę. Wyrabianie zdrowych nawyków żywieniowych jest czasochłonne. Z tym dorośli mają największy problem.Wiele osób poddaje się mówiąc :  *Już mu to proponowałam, nie chce.*  Warto wziąć pod uwagę, że otwartość dziecka na potrawy zmienia się wraz z wiekiem. Dzisiaj nie chciało, za pół roku może zechce? Kiedy jednak dziecko zdecydowanie nie chce, odmawia, nie podejmuje wyzwania, wręcz denerwuje się przy proponowaniu nowych potraw, warto zasięgnąć opinii specjalisty- pediatry, dietetyka, alergologa. Czasami niechęć do próbowania nowych potraw wynika z problemów zdrowotnych. Koniecznie trzeba je wyeliminować, zanim przyklei się dziecku łatkę „ Niejadek”.

Opracowała : Katarzyna Kacprzak