

Informacja prasowa,

Warzywa? Nie, dziękuję!

Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?

Mają niemal same zalety. Zawierają dużo witamin, soli mineralnych i błonnika. Są zdrowe i nietuczące. Mimo to z badań przeprowadzonych przez ekspertów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku wynika, że blisko 40 proc. dzieci je ich zbyt mało. Natomiast swoją dietę opiera na mięsie, kalorycznych przekąskach i potężnych ilościach słodczy. Rodzice szukają pomocy u znajomych, dietetyków albo w Internecie. Jak zmienić nawyki żywieniowe najmłodszych?

Moje dziecko w ogóle nie chce jeść warzyw, tylko mięso i mięso. Z owocami trochę lepiej...boje się, że ma za mało witamin..., 4-letnia córka nie lubi warzyw. Próbowałam je miksować, ukrywać w potrawach...niestety nic nie wskórałam... Takich wpisów na forach internetowych nie brakuje, podobnie jak kapryśnych maluchów. Dietetycy i lekarze apelują, że to przede wszystkim dzieciom, do prawidłowego rozwoju, niezbędne jest 5 porcji warzyw, owoców lub soku dziennie. Taka dawka zapewnia optymalną ilość witamin i minerałów potrzebnych dla organizmu. Tymczasem problem z jedzeniem warzyw wśród dzieci jest spory. Prośby, argumenty, kolejne próby nie przynoszą efektów. Jak można zachęcić dziecko do jedzenia jarzyn?

Kilka prostych trików

Amerykański profesor Brian Wansink w książce *Beztróskie jedzenie, dlaczego jemy więcej, niżbyśmy chcieli?* radzi, aby podawane warzywa były jak najbardziej kolorowe. Dzieci są obserwatorami, dlatego serwując przekąski w atrakcyjny sposób mamy większe szanse na powodzenie. Podpowiada również, by rozbudzać wyobraźnię i opisywać dziecku dany produkt pod względem smaku np. „kukurydza – jest miękka i słodka, z pewnością ją polubisz”. Inną polecaną metodą jest nadawanie kreatywnych nazw warzywom. Jej skuteczność potwierdziły eksperymenty Wansinka przeprowadzone w szkolnej stołówce. Jak się okazało, kiedy nazwano groszek – *groszkiem mocy*, maluchy sięgały po niego dwa razy częściej. **Boris Karapetyan**, z KROSAGRO dodaje, że ważne jest również, aby do posiłku zaproponować dwa rodzaje warzyw. – *Dzięki temu dziecko nie jest pod przymusem, natomiast ma poczucie, że dokonuje samodzielnych wyborów* – mówi.

Najczęstsze błędy dorosłych

Maluch na widok warzyw odwraca głowę? Nie chce jeść? Buntuje się? Cierpliwości. Nie możemy się zniechęcać pierwszymi niepowodzeniami. Badania wskazują, że większość rodziców poddaje się średnio po trzech, czterech odmowach. Powinniśmy próbować nawet kilkanaście razy – konsekwentnie i wytrwale. Nie warto natomiast wprowadzać nowych smaków w pośpiechu lub kiedy dziecko jest w złym humorze. Wtedy nasze szanse na sukces są zerowe. Ponadto szwajcarscy naukowcy zwracają uwagę na atmosferę panującą

przy stole. Sygnalizują, że powinna być wolna od krzyku, kar i poczucia przymusu. Tymczasem częstym błędem jest wywieranie presji na przykład sformułowaniami typu: *jak zjesz, dostaniesz nową zabawkę*. Nie tylko z reguły nie przynosi to efektu, ale może doprowadzić do reakcji obronnej. A my zamiast amatora zdrowej żywności wychowamy zbuntowanego niejadka.

Warzywa „nie gryzą”

Jeśli maluch nadal sceptycznie podchodzi do konsumowania warzyw to alternatywą może być samodzielne hodowanie w ogrodzie lub na działce. Zaangażujmy dziecko w uprawę, pokażmy mu jak przebiega taki proces, a bez wątpienia będzie chciało spróbować własnoręcznie wyhodowanych warzyw. – *To prawda, że metoda jest czasochłonna, a efekty mogą pojawić się dopiero po kilku miesiącach, ale dostarcza maluchom zupełnie nowych wrażeń i doświadczeń. Dzieci posiadają zmysł odkrywców, są ciekawe świata, dlatego bez namysłu angażują się w takie pomysły, bacznie obserwują, a jeszcze chętniej pomagają. Dodatkową zaletą tego rozwiązania jest pewność, że zamiast masowo i sztucznie hodowanych warzyw, dostarczamy naszym pociechom zdrową żywność* – wyjaśnia **Boris Karapetyan**, z [KROSAGRO](#).

Warzywa to prawdziwa witaminowa bomba, dlatego pomimo nieudanych prób nie warto rezygnować. Na koniec dwie oczywiste, ale cenne wskazówki. Po pierwsze pamiętajmy, że nie każde warzywo musi smakować. I najważniejsze – dajmy dobry przykład. Jeżeli chcemy, aby dzieci odżywiały się zdrowo, sami musimy sięgać po warzywa, owoce i naturalne soki.

Kontakt dla mediów:

Patrycja Wilczyńska
Specjalista ds. media relations
e-mail: media@krosagro.com

Informacje uzupełniające:

[KROSAGRO](#) to wysokiej jakości tunele foliowe oraz szklarnie używane do przedłużenia okresu uprawy różnego rodzaju roślin, owoców i warzyw. Oferta zawiera szeroką gamę gotowych produktów przeznaczonych zarówno dla indywidualnych rolników, jak i dla producentów detalicznych i hurtowych. Produkty [KROSAGRO](#) są wytwarzane z najlepszych materiałów, rur i profili stalowych firmy Stal Impex Sp. z o.o.

Stal Impex Sp. z o. o.

ul. Łukasiewicza 49
38-400 Krosno
tel.: +48 885 204 200
e-mail: krosagro@krosagro.com