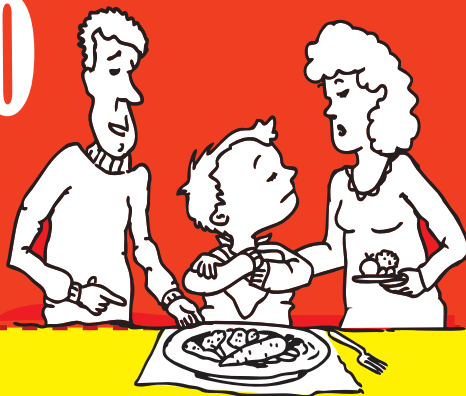


Jak zachęcić dziecko do jedzenia nowych potraw



**Małe dziecko to konserwatysta.
Woli przewidywalny i powtarzalny zestaw posiłków.
Warto jednak być cierpliwym – czasem maluch polubi
nową potrawę dopiero po kilkunastu próbach.**

Wskazówki dla Mamy i Taty

- 1** Dziecko chętniej skosztuje posiłku, jeśli będzie uczestniczyło w jego przygotowaniu. Powierz maluchowi proste czynności w kuchni.
- 2** Sprawdź, czy dziecko nie jest przejedzone. Przerwa między posiłkami powinna trwać około 3 godzin.
- 3** Wprowadź w diecie dziecka logiczne i rozsądne zasady, np.: deseru można spróbować dopiero po zjedzeniu głównego posiłku, dziecko może odmówić zjedzenia nowej potrawy, o ile wcześniej jej spróbuje. Bądź konsekwentny!
- 4** Gdy dziecko nie chce jeść, wystrzegaj się przekupywania go słodyczami. Zdrowie powinno być prawdziwą wartością – nie słodką nagrodą.
- 5** Jeśli dziecko odmawia np. warzyw, spróbuj wprowadzić je do diety, stosując mały fortel. Zmodyfikuj swoje przepisy poprzez dodawanie do nich zmiksowanych warzyw, których smak nie będzie potem dziecku obcy.

Pomarańczowy mus warzywny

Weź: 3 marchewki, 1 pietruszkę, 1 ziemniaka, garść (ok. 10 dag) żółtej fasolki szparagowej, 1 łyżeczkę masła.

Umyte, oczyszczone i pokrojone w kostkę warzywa wrzuc do wrzącej wody. Ugotuj do miękkości. Zmiksuj i dodaj masło. Wymieszaj na gładką masę.

Dodawaj do ryżu lub makaronu. Stosuj jako sos do mięsa.

