



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

NEOFOBIA – KIEDY DZIECKO NIE CHCE JEŚĆ

Dzieci pomiędzy 2. a 5. rokiem życia często nie chcą próbować nowych pokarmów i nieznanych smaków. Nazywa się to neofobią. Dzieci najczęściej odmawiają jedzenia warzyw, mięsa i owoców. Pamiętaj jednak, że odmowa jedzenia nie jest trwała. Częste ekspozycje (nawet 10 – 15 razy) powodują stopniową akceptację nowego pokarmu.

Jak przekonać dzieci do jedzenia warzyw?

Dzieci chętnie jedzą coś, co apetycznie i ładnie wygląda, a jeszcze chętniej coś, co same przygotowują. Skorzystaj z naszych wskazówek, jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw.

Zadbaj o atrakcyjny wygląd posiłku np. poprzez krojenie warzyw w różne kształty oraz układanie interesujących kompozycji na talerzu lub kanapce.



Włącz dzieci w przygotowanie posiłku, zachęcając je do samodzielnego porwania sałaty do sałatki, ułożenia ulubionych składników na kanapce, czy do pomocy przy domowych wypiekach itp.



Zaaranżuj mały ogródek z warzywami/ziołami na parapecie lub podwórku i uprawiaj go razem z dziećmi.



www.zdrowojemy.info