

# Co nam jesień w koszu niesie

Oczywiście bogactwo warzyw i owoców pełnych witamin, błonnika i mikroelementów. Słowem „samo zdrowie”. Grzechem byłoby nie skorzystać z tego bogactwa. Wszyscy przecież chcemy, żeby nasze dzieci rozwijały się jak najlepiej, były zdrowe, wesołe i pełne energii. Ale co zrobić jeśli nasza pociecha ma widok marchewki ma ochotę uciec, gdzie pieprz rośnie?

Ważne jest, aby nie wyrobić u dziecka negatywnych skojarzeń związanych z jedzeniem. Posiłek ma być przyjemnością, a nie karą.

Więc przede wszystkim:

- Nie zmuszaj dziecka do jedzenia – niech zje tyle, na ile ma ochotę.
- Podawaj 5 mniejszych posiłków zamiast 3 dużych.
- Dbaj o urozmaicenie potraw.
- Przestrzegaj stałych pór jedzenia, wyrobisz w ten sposób u dziecka wewnętrzny zegar.
- Pozwól dziecku zgłodnieć, nie dokarmiaj bez przerwy między posiłkami. Jeśli nasza pociecha nie zjadła obiadu, a następnie dostała 3 jabłuszka, chlebek z masłem, 2 soczki z kartoniku i wafelka z dżemem, to nie dziwny się, że nie chce zjeść podwieczorku.
- Jeśli musi coś przegryźć między posiłkami, niech to będą kwaśne owoce, które pobudzają apetyt, a nie ciasteczka, batoniki i słodkie soczki.
- Nie wypełniaj talerza po brzegi, ponieważ taka ilość jedzenia może zniechęcić malca już na samym początku.
- Uczujcie razem przy wspólnym stole. A po 20 minutach zabierz dziecku talerz, nawet jeśli nie zjadło wszystkiego.
- Nie narzekaj na słaby apetyt dziecka, nie poświęcaj zbyt dużej uwagi niejedzeniu, ponieważ malec może wykorzystywać problemy z jedzeniem, aby zwrócić na siebie uwagę. Posiłek staje się wtedy grą psychologiczną, a nie służy zaspokajaniu głodu.
- Przygotowuj jedzenie razem z dzieckiem, wspólnie nakładajcie na talerze.
- Postaraj się, aby posiłki wyglądały apetycznie i kolorowo.

Oto propozycje wesołych potraw, które mogą zachęcić dzieci do jedzenia warzyw i owoców. Dziurki na oczy, guziki i kropki są zrobione przy pomocy słomki do napojów, głowy z ciałem połączone są przy pomocy wykałaczek.

**UWAGA, ABY DZIECKO NIE ZJADŁO WYKAŁACZKI !!!.**



Arbuz z ogórka, pomidora i oliwek.



Bałwanek z jajka, pomidora i oliwek



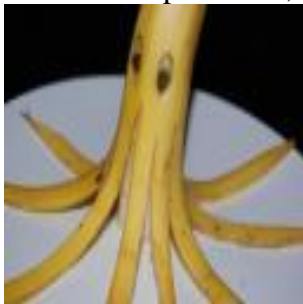
Baranki z kalafiora i oliwek.



Myszka z rzodkiewki.



Biedronki z pomidora, oliwki i jajka.



Ośmiornica z banana.



Smok z arbuza i różnych owoców.

**Marta Łyżwińska**