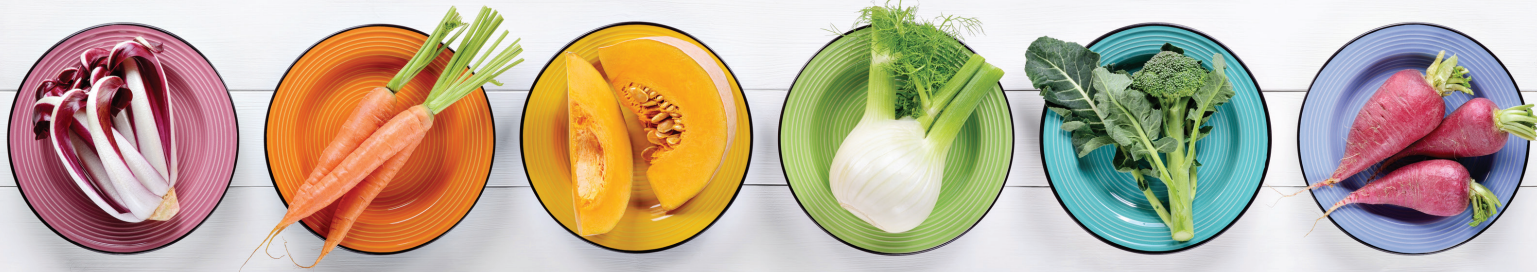




ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Zaprzyjaźnij dziecko z warzywami

Lato to idealna pora na zaprzyjaźnienie dzieci z szeroką gamą warzyw. Są łatwo dostępne, tanie, w czasie wakacji też mamy odrobinę więcej czasu i energii.



Co zrobić by przekonać dziecko do warzyw?

Zabieraj dziecko ze sobą na zakupy



Świetnie sprawdzą się tu targowiska, które mienią się wszystkimi kolorami tęczy. Pozwól wybrać dziecku to, co najbardziej mu się podoba. Nawet jeśli wiesz, że dotychczas malec unikał tego warzywa, nie krytykuj jego wyboru i nie mów „przecież i tak tego nie zjesz”. Zamiast tego powiedz „ciekawny wybór, ciekawe jak będzie smakować i co można z tego przyrządzić”. Razem możecie potem wyszukać nowe przepisy i je wypróbować!

Znajdź czas na wspólny posiłek



To mogą być wspólne kolacje bądź śniadania w weekendy. Zrób szwedzki stół z pomocą dziecka i zadbaj, by na talerzach nie zabrakło różnorodnych warzyw.

Pamiętaj, że dajesz dobry przykład, samemu skosztuj każdego warzywa, które znajduje się na stole.

Jeśli dziecko nie zje za pierwszym czy nawet ósmym razem, jest szansa, że za dwudziestym pokocha sałatę, rzodkiewkę, a może nawet szpinak.

Zrób coś na słodko



Nie jest tajemnicą, że dzieci kochają słodkie, więc poeksperymentujcie w kuchni. Znajdź w Internecie przepisy na różne wypieki z dodatkiem warzyw: muffinki z dodatkiem cukinii, buraczane brownie, ciasto marchewkowe, placek z batatów, czekoladowe ciasto z fasoli – w sieci roi się od takich przepisów. Owocowe koktajle również świetnie się komponują w towarzystwie zielonej pietruszki, jarmużu, marchwi czy szpinaku.

Wykorzystaj ulubione dania



Wiele dzieci przepada za spaghetti, zamiast mięsa mielonego wykorzystaj czerwoną soczewicę, świetnie imituje mięso mielone. Kotleciki też są w czołówce ulubionych dziecięcych dań – możesz je przygotować z fasoli, kaszy, a nawet gdy robisz je na mięsie, warto do nich dodać sporo warzyw (np. startą marchew, cukinię, natkę pietruszki). Przy robieniu domowej pizzy lub tarty również zadbaj, żeby znalazło się na nich mnóstwo warzyw.

Pamiętajcie: nawyki żywieniowe ukształtowane we wczesnym dzieciństwie mają dużą szansę na przetrwanie do dorosłego życia!

www.zdrowojemy.info