

Mój trzyletni synek nie chce jeść warzyw

Mam problem ze swoim trzyletnim synkiem. Dziecko w ogóle nie chce jeść warzyw. Nie jest niejadkiem, smakuje mu wszystko – poza zieleniną. Boję się, że w końcu wpadnie w anemię.

1.Posiłki komponuj z pomysłem

Zamiast nielubianej surówki przygotuj synkowi smaczną niespodziankę z warzywnym dodatkiem. Ze zwykłej kanapki można wyczarować myszkę z wąsami ze szczypiorku, uszami z rzodkiewki i łapkami z ogórków albo łódkę z żaglem z liścia sałaty.

2.Gotuj wspólnie z dzieckiem

Maluchy chętnie jedzą potrawy, które same przygotowały. Pozwól synkowi obrać marchewkę albo pokroić ogórka – oczywiście plastikowym nożykiem!

3.Zaproponuj zabawę w smakowanie

Przygotuj kawałki warzyw oraz smakołyki, które dziecko lubi (świeże i suszone owoce, płatki). Przesłoń synkowi oczy i poproś, żeby zgadywał, co trafiło do jego buzi. Ta zabawa pomoże mu poznać i oswoić nielubiane smaki.

4.Dawaj dobry przykład

Zadbaj o to, żeby warzywa znajdowały się na talerzach wszystkich domowników. Być może synek nie chce jeść warzyw, bo widzi, że jego rodzice też ich nie jedzą.

5.Nie zmuszaj syna do jedzenia jarzyn

Jeśli uparcie odmawia zjedzenia surówki, nie nalegaj. Zamiast tego zastanów się, czym zastąpić cenne składniki występujące w warzywach.