

Małe dziecko to konserwatysta. Najbardziej lubi słuchać znanych im bajek, bo czuje się bezpiecznie i komfortowo. Na tej samej zasadzie preferuje przewidywalny i powtarzalny zestaw posiłków. Dlatego tak trudno przekonać je do czegoś nowego. Warto jednak zachować spokój i cierpliwość - akceptacja nowości kulinarnej może nastąpić nawet po kilkunastu próbach.

Wskazówki dla Mamy i Taty:

1. Dziecko chętniej skosztuje posiłku, jeśli będzie uczestniczyło w jego przygotowaniu. Powierz mu proste czynności w kuchni. Pozwól, by z przygotowanych przez Ciebie produktów skomponowało sobie posiłek samodzielnie.
2. Sprawdź, czy dziecko nie jest przypadkiem. Przerwa między posiłkami powinna trwać około 3 godzin.
3. Porządkowi w diecie dziecka pomaga wprowadzenie zasad i granic, które powinny być logiczne i rozsądne. Np. „deser następuje dopiero po zjedzeniu głównego posiłku”, „odmowa zjedzenia nowej potrawy musi być poprzedzona przynajmniej jej spróbowaniem”. W postępowaniu ważna jest konsekwencja.
4. Gdy dziecko nie chce jeść - wystrzegaj się przekupywania go słodyczami. Zdrowie powinno być prawdziwą wartością - nie słodka nagroda.
5. W ostateczności, jeśli dziecko stanowczo odmawia np. warzyw, spróbuj wprowadzić je do diety dziecka, stosując mały fortel. Zmodyfikuj swoje przepisy poprzez dodawanie do nich zmiksowanych warzyw, których smak nie będzie potem dziecku obcy.

### **Kolorowe musy warzywne**

Dodawaj do ryżu, makaronu. Stosuj, jako sosy do mięsa.

**Pomarańczowy**

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

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

**Różowy:**

Przygotuj: 3 buraczki, 1 pietruszkę, 1 małego selera, sok z cytryny do smaku.

Umyte, oczyszczone, pokrojone w kostkę warzywa wrzucić do wrzącej wody. Ugotuj do miękkości. Zmiksuj. Dopraw sokiem z cytryny.

**Zielony:**

Przygotuj: 2 kalarepki, garść zielonej fasolki szparagowej, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, szczypta mielonego imbiru.

Umyte, oczyszczone, pokrojone w kostkę warzywa wrzucić do wrzącej wody. Ugotuj do miękkości. Zmiksuj. Dodaj szczyptę imbiru.