



## Ako naučiť deti jesť zeleninu.



Chceme žiť zdravo, a tak jeme čo najviac zeleniny. Samozrejme, záleží nám na tom, aby zdravo jedli aj naše deti. Čo si však máme počať, ak sa bránia konzumácií zeleniny zubami- nechtami?

Problém konzumácie zeleniny v spojitosti s deťmi sa zdá odvekým problémom. Deťom skrátka zelenina nechutí, vzťah k nej si musia vybudovať. Dôvodom možnej averzie voči týmto nesmierne zdravým potravinám je aj fakt, že detské chuťové bunky sú citlivejšie ako chuťové poháriky dospelých a majú ich tiež omnoho viac. Detské ústa veľmi citlivo rozoznávajú aj štruktúru potravín, a preto sa vyhýbajú mazľavým a kašovitým textúram, ako sú špenát či huby. Ak už dieťa nejakú zeleninu skonzumuje, sú to častejšie chrumkavé druhy sladkej alebo výraznej chuti, ako sú kukurica, mrkva, zemiaky alebo uhorka.

Dieťa sa s chuťou zeleniny nenarodí, musí si na ňu privyknuť, naučiť sa ju konzumovať pravidelne. Detský jedálny lístok, rovnako ako ten pre dospelých, musí byť bohatý na vitamíny, minerály a ďalšie prospešné látky, ktoré podporujú rast detí. Denný príjem potravín by mal v prevažnej forme obsahovať množstvo zeleniny a ovocia. Keďže ide de facto o „živú“ potravinu, nemusíme strácať energiu jej spracovaním a máme vďaka nej dost síl na zvládnutie každodenných úloh. Navyše zelenina a ovocie vďaka svojej zásaditosti pomáhajú udržiavať rovnováhu v tele. Tu je niekoľko typov, ako dosiahnuť, aby si dieťa obľúbilo tieto potraviny.

### ➤ Dávajte deťom zeleninu postupne

Deti majú menší žalúdok ako dospelí. Vyhovujú im preto menšie porcie podávané viackrát denne. Rozdeľte potrebnú dennú dávku zeleniny a ovocia na štyri až päť porcií, ktoré budú postupne konzumovať počas dňa. Drobnejšie porcie nepôsobia nátlakovo a možno si nejakú porciu navyše vaša ratolesť vypýta po čase aj sama.



## ➤ Bud'te príkladom

Deti sa rady hrajú na dospelých a „odkukávajú“ ich návyky. Či už sú vaše správanie a zvyky správne, alebo nie, deti si ich berú za svoje. Ak chceme, aby konzumovali častejšie zeleninu a ovocie, robte to sami. Zaveďte tieto druhy potravín do každodenného stravovania a užívajte si každý hlt pred deťmi. Keď uvidia, že vám to chutí, inšpirujete ich. Výchovou a vytváraním asociácií dosiahnete úspech.



## ➤ Jadenie môže byť zábavou

Malé deti milujú hry a zábavu. Nič nie je lepšou motiváciou, ako keď robia niečo, čo ich baví. A rovnako je to aj s jadením. Urobte z jedla hru a máte vyhrané. Ako na to? Pomôžu pestré farby, vizuálne pútavé jedlo na tanieri vyrezávané do rôznych tvarov alebo naštylizované do vtipných kreácií.



## ➤ Zapojte ich do príprav

Každý z nás pozná ten pocit, keď nám jedlo viac chutí len preto, že sme si ho prichystali sami. Vložili sme doň kúsok seba a podávané menu ihneď získalo na hodnote.



## ➤ Využite moment hladu

Nechajte malých nezbedníkov trošku vyhladovať. Nemyslíme na nič extrémne, ide len o to, že hlad je najlepší kuchár a keď im škvfka v žalúdku, je veľmi pravdepodobné, že to, čo im naložíte na tanier, aj zjedia. Je dôležité, aby si uvedomovali hodnotu jedla, ktoré konzumujú.  
materiál : Škola a stravovanie č.3/2013



Použitý materiál : Škola a stravovanie č.3/2013  
Vedúca školskej jedálne: Renáta Žilliaková