

Jak sprawić, by zdrowe odżywianie było pozytywnym doświadczeniem?

Bezpieczna atmosfera przy stole

- Zrezygnuj z presji i szantażu („Zjedz, bo inaczej nie wstaniesz od stołu”) – zamiast tego proponuj i bądź obecny/a.
- Daj dziecku prawo do odmowy – szanuj jego sygnały, nie komentuj ich krytycznie.
- Trzymaj się zasady: rodzic decyduje o tym, co znajdzie się na stole, dziecko wybiera co i ile z tego zje.
- Unikaj porównań („Zobacz, brat zjadł już wszystko”) – każde dziecko ma swój rytm.
- Nie rób z posiłku czasu oceny („ładnie zjadłeś, to dostaniesz deser”), tylko czas wspólnego bycia.
- Pamiętaj o pozytywnej komunikacji – zwróć uwagę, jak miło jest się łączyć razem do posiłku, powiedz o tym, co najbardziej ci smakuje, zapytaj o zdanie dziecko.
- **Wspólne zaangażowanie**
- Traktuj dziecko jako aktywnego uczestnika, nie tylko odbiorcę – gotowanie razem, nakrywanie do stołu, wybór talerzy.
- Angażuj dziecko w wybór składników, np. „Jakie warzywa dodamy dziś do zupy?”
- Dziel zadania według możliwości – nawet najmłodsi mogą mieszać, dekorować, wybierać.
- Wspólne gotowanie to nie tylko nauka – to także czas na rozmowę i bycie razem.
- Pamiętaj, że dzieci, które czują się ważne, mogą decydować i wybierać, będą chętniej uczestniczyły we wspólnych posiłkach.

Estetyka i zabawa

- Kolory na talerzu – warzywa i owoce są naturalnie piękne, więc warto to wykorzystać (np. sałatka w kształcie tęczy).
- Twórz zabawne kształty: kanapki z uśmiechem, naleśnikowe buzie, zwierzątka z ogórka i pomidora.

- Zaproponuj „projekt kulinarny” – np. dzień pomarańczowy: dania tylko z pomarańczowych warzyw i owoców.
- Niech dzieci same dekorują swoje talerze – to zwiększa ich zaangażowanie i otwartość na próbowanie.

Uważność na potrzeby dziecka

- Nie każde dziecko zje wszystko od razu – nie oceniaj, tylko towarzysz i obserwuj.
- Szanuj sygnały głodu i sytości – nie zmuszaj do „dokończenia talerza”.
- Rozpoznawaj preferencje dziecka, ale zachęcaj do próbowania – bez presji.
- Dostosuj wielkość porcji do wieku i apetytu – dziecko ma prawo zjeść mniej.
- Szanuj preferencje malucha – jeśli jest akurat na etapie, w którym poszczególne składniki nie mogą się dotykać, albo ogórek akceptuje tylko w formie plasterków – nie walczyć z tym.

Zmysłowe poznawanie jedzenia

- Pozwól dziecku dotykać, wąchać, oglądać zanim spróbuje – to naturalny sposób eksploracji.
- Organizuj zabawy sensoryczne z jedzeniem: „jaka faktura?”, „jaki dźwięk?”, „co przypomina zapach?”
- Umożliw dziecku udział w przygotowaniu – poznaje wtedy produkt wszystkimi zmysłami.
- Nie przejmuj się bałaganem – brudne ręce, pokrojone warzywa czy sok na blacie to część nauki i zabawy.

Autorka: psycholożka Katarzyna Augustyniak