



TALERZ
dobrych porcji



ZDROWY WYBÓR – POMÓŻ DZIECKU JEŚĆ BEZ PRESJI!

Zamiast kontroli zbuduj relację, zadbaj o autonomię i stwórz pole do współpracy

Jak zachęcać dziecko do zdrowych wyborów żywieniowych i sprawić, by chętniej sięgało po warzywa i owoce? Rozwiązaniem nie są ani zakazy, ani nagrody. Znacznie skuteczniejsze są codzienne, drobne działania oparte na zaufaniu, relacji i dziecięcej ciekawości – przekonuje Katarzyna Augustyniak, psycholog dziecięcy i ekspertka kampanii „Talerz dobrych porcji – dla zdrowego rozwoju dziecka”. To właśnie relacja - a nie kontrola! - stanowi fundament dobrych nawyków żywieniowych. Jeśli dziecko czuje się przy stole bezpieczne i traktowane z szacunkiem, chętniej wybiera nowe produkty.

Choć zasady ujęte w formie Talerza Zdrowego Żywienia wskazują konkretne ilości poszczególnych kategorii produktowych w codziennej diecie, nie zawsze udaje nam się nimi kierować każdego dnia. To zupełnie naturalne, gdyż każdy dzień wygląda inaczej, a apetyt dziecka może się zmieniać. Warto pamiętać, że kluczem do budowania zdrowych nawyków nie jest przymuszanie, ale cierpliwość, dobry przykład i elastyczne podejście. Oto kilka praktycznych wskazówek, które pomogą podejść do tematu jedzenia z większym zrozumieniem.

Buduj zaufanie – zamiast przymuszania

Posiłki potraktujmy przede wszystkim jako okazję do bycia razem. Atmosfera rozmowy i bliskości sprzyja budowaniu pozytywnych skojarzeń z jedzeniem. Dziecko nie powinno odczuwać presji ani emocjonalnego nacisku.

– Zachęcam rodziców, by unikali komentarzy typu: „zjedz dla mnie”, „jak nie zjesz, będzie mi smutno”, „bez obiadu nie ma deseru”. Takie komunikaty odbierają dziecku poczucie autonomii i





TALERZ
dobrych porcji



mogą wywoływać opór. Znacznie lepiej sprawdzają się empatyczne reakcje, jak: „rozumiem, że dziś nie masz ochoty – może spróbujesz innym razem?” – proponuje Katarzyna Augustyniak.

Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację – jeśli widzą, że dorośli jedzą warzywa i owoce z przyjemnością, chętniej będą ich naśladować.

Daj dziecku wybór – w rozsądnych granicach

Warto włączać pociechy w proces decydowania o tym, co zjedzą. Dzieci, które mogą wybrać, co znajdzie się na ich talerzu (w ramach zdrowych opcji), są zwykle bardziej zaangażowane i chętniej próbują nowych potraw.

– Świetnie sprawdzają się posiłki w formie bufetu, gdy dziecko może samodzielnie dobrać składniki, np. do naleśnika, tortilli czy pizzy. Dzięki temu czuje, że ma wpływ na przygotowanie dania, a to zwiększa szansę, że z ciekawością skosztuje czegoś nowego. Szanując jego wybory – także wtedy, gdy odmawia warzyw – pokazujemy mu, że jego zdanie się liczy. To buduje zaufanie i sprzyja otwartości na różnorodne smaki w przyszłości – przekonuje ekspertka.

Rozmawiaj – zamiast przekonywać

Ważne jest nie tylko to, co mówimy, ale i jak mówimy o jedzeniu. Lepiej opowiadać o smaku i fakturze niż straszyć niedoborem witamin.

– Gdy powiemy: „marchewka jest chrupiąca i słodka” zamiast: „marchewka jest zdrowa, musisz ją jeść”, pobudzamy jego ciekawość i zachęcamy do spróbowania warzywa. Unikajmy komentarzy i porównań w stylu: „zjedz tyle, co brat”, ponieważ mogą zaburzyć one zdolność dziecka do wsłuchiwania się we własny apetyt i regulowania go. Pomaga też zadawanie





TALERZ

dobrych porcji



otwartych pytań, np.: „co byś dziś chętnie zjadł?” albo „jak myślisz, co pasowałoby do tej potrawy?” – tłumaczy psycholożka.

Proponuj zdrowe przekąski – na wyciągnięcie ręki

Dobrze, jeśli w domu dostępne są zdrowe produkty, które łatwo i szybko możemy podać. Warto wydzielić taką przestrzeń, w której na co dzień znajdują się gotowe do zjedzenia przekąski.

– *Kolorowe talerze z pokrojonymi warzywami, owocami, hummusem czy orzechami to nie tylko wygodne, ale i atrakcyjne wizualnie rozwiązanie. Dziecko chętniej sięga po to, co jest pod ręką i ładnie podane – bez presji i konieczności ukrywania warzyw w potrawach –* **zaznacza**

Katarzyna Augustyniak.

Przygotowuj posiłki – wspólnie z dzieckiem

Zaangażowanie dziecka w proces tworzenia posiłków może działać więcej niż niejeden poradnik.

– *Już maluch w wieku 2-3 lat może pomóc w wyborze „warzywa tygodnia”, uczestniczyć w zakupach, wybierając produkty do przygotowania posiłku, mieszać składniki w sałatce, obierać jajka lub układać składniki na domowej pizzy. Dzieci chętniej próbują dań, w których powstawaniu miały udział i które przygotowały razem z dorosłymi. Wspólne gotowanie to nie tylko nauka – to także czas bliskości i rozmowy. Warto im wtedy powiedzieć: „fajnie, że gotowaliśmy razem, sprawnie nam poszło!” –* **zachęca ekspertka kampanii.**

Nie walcz – współpracuj

Budowanie zdrowych nawyków żywieniowych to proces, który zaczyna się od codziennych doświadczeń przy wspólnym stole, opartych na szacunku, uważności i relacji. Kiedy jedzenie przestaje być polem bitwy, a staje się przyjemnością, warzywa i owoce częściej trafiają na talerze najmłodszych – naturalnie i bez przymusu.

