

Anna Jankowska

Sposoby na niejadka

Jak zachęcić dziecko do jedzenia nowych potraw? Jak zachęcić dziecko do jedzenia czegokolwiek?

Te pytania zadają sobie rodzice wielu przedszkolaków. Maluchy często mają wybrane potrawy, za którymi przepadają, i właściwie wszystko inne mogłoby nie istnieć. Dla dorosłych jednak sprawa prawidłowego odżywiania nie sprowadza się wyłącznie do kilku potraw. Jak więc przekonać dziecko do próbowania nowości?

Jest wiele sposobów zachęcania dziecka do próbowania nowych smaków. Wszystkie wymagają cierpliwości, ale warto zaangażować do oswojania nowości dziecko i całą rodzinę. Prawda jest taka, że im wcześniej się zacznie to robić, tym mniej produktów będzie dla dziecka nieznaną nowością. Nie jest tajemnicą, że dzieci znające smak ryb i warzyw, podawanych przy rozszerzaniu diety kilkumiesięcznego dziecka, nie mają wielkiego problemu z ich jedzeniem w późniejszym czasie. Kiedy jednak postanawiamy rozszerzać dietę dziecka w wieku przedszkolnym, warto pamiętać, że ma ono już ukształtowane pewne nawyki smakowe, które w zasadzie trzeba będzie powoli budować od nowa. Nie zmieni się ich z dnia na dzień i na to też warto się przygotować.

Żeby wprowadzić prawidłowe nawyki żywieniowe do diety przedszkolaka, warto przeanalizować, jak wygląda tygodniowy jadłospis, ale też, jak wyglądają ogólne standardy rodziny. Te związane z posiłkami. I powoli, stanowczo i systematycznie eliminować najczęstsze błędy:

- Za dużo cukru i soli w posiłkach.
- Zbyt wiele potraw przetworzonych, za mało naturalnych.
- Za mała ilość czystej wody do picia każdego dnia.
- Brak różnorodności w diecie, od pierwszych miesięcy życia do dziś.
- Szybkie poddawanie się w proponowaniu nowości.
- Brak stałych godzin posiłków.
- Za duża lub za mała liczba posiłków w ciągu dnia.
- Jedzenie przy ekranie, podczas zabawy itd.
- Niekontrolowana ilość przekąsek/słodyczy w ciągu dnia.
- Za duże porcje.
- Stresujące warunki przy jedzeniu (np. gdy dziecku nie wolno ruszać się przy stole).
- Straszanie lub szantażowanie podczas posiłku (*Nie obejrzyś bajki, jak nie zjesz!*).
- Wzbudzanie poczucia winy: *Biedne dzieci nie mają takich smakołyków!* Nieszanowanie dziecięcych komunikatów: *Nie jestem już głodny; Nie smakuje mi to.*
- Nagradzanie deserem czy słodyczami za zjedzenie posiłku lub czegoś zdrowego.



Plakat został dołączony do bieżącego numeru miesięcznika



Jak zachęcić dziecko do próbowania nowych smaków?

Oswojenie nowości

Najprostszą (w teorii) odpowiedzią jest zastosowanie zasady „Spraw, żeby ta nowość przestała być nowością”. To właściwie dotyczy wielu dziedzin życia przedszkolaka, nie tylko jedzenia. Warto założyć sobie, że dziecko niechętnie sięga po nowe smaki, bo są nowe. Nowe, czyli nieznanne, obce. Mając do wyboru to, co znam (nasz mózg uznaje to nie tylko za smaczne, ale też bezpieczne), i sięgnięcie po coś nieznanego, dla przedszkolaka wybór jest prosty. Jem to, co znam i co mi smakuje. Zamiast upierać się i na siłę przekonywać dziecko, że nie ma racji w tym wyborze, lepiej skupić energię na **oswojeniu nowości** na tyle, by się opatrzyła. By stała się nudną codziennością. Dopiero wtedy można zacząć zachęcać do próbowania i zjadania. To wymaga czasu.

Nie, dziękuję!

Doroślemu trochę łatwiej będzie zrozumieć niechęć dziecka do jedzenia nieznanych potraw, gdy wyobrazi sobie, że sam ma zjeść coś, czego na co dzień nie jada, np. żółwie jajo, ostrygi na surowo, ślimaka, żabie udka, pieczoną świnkę morską. Ludzie w innych krajach jedzą takie potrawy, jednak pewnie na samą myśl o przekąsce z szarańczy wiele osób po prostu ma ochotę powiedzieć: *Nie, dziękuję*. Nigdy nie próbowało, ale wie, że nie chce. Z dziećmi jest tak samo. Nie znają smaku, ale „wiedzą”, że

nie chcą tej nowości spróbować. Warto tę obawę przed nieznanym uszanować. Dorośli mają problem z zaakceptowaniem decyzji dziecka, bo już znają wiele proponowanych maluchom smaków, wiedzą, że to pyszne. Dla dziecka jednak taki pomidor, truskawka czy brokuł są wciąż niczym szarańcza na przekąsce. Nie i koniec. Tak na wszelki wypadek, nie.

Doświadczenie zamiast teorii

Chcąc zachęcić dziecko do poznawania nowych smaków, warto wspólnie chodzić na zakupy, pozwolić wybierać konkretne warzywa i owoce, dotykać, oglądać, wąchać, podawać, układać w domu w wyznaczonym miejscu. Samo opowiadanie o wartościach odżywczych jabłek nie oswaja nowości.

Wspólne gotowanie

Kolejnym krokiem jest wspólne gotowanie. Tu warto skupić się na jednym, wybranym produkcie, do którego chcemy przekonać dziecko. Warto też od początku zaznaczyć, że podczas wspólnego gotowania nikt nie będzie co pięć minut namawiał dziecka do próbowania wszystkiego. To ma być wspólny czas, wspólna zabawa, taka lekcja poznawcza.

Można wcześniej przygotować sobie kilka ciekawych z punktu widzenia dziecka przepisów tematycznie związanych z danym produktem. Z jabłek, śliwek czy ziemniaków można przecież stworzyć bardzo wiele pysznych przekąsek. Część dzieci może nie lubić gotowanych ziemniaków, ale już pieczone frytki czy placki

ziemniaczane mogą okazać się hitem. Dla wielu dzieci smak surowych produktów jest nieciekawym, ale przetworzone jak najbardziej je zainteresują, np. maluch może nie lubić jabłek, ale już ryż z pieczonymi jabłkami i cynamonem – mniem!

Warto też pamiętać, że gdy dziecko zaakceptuje nowy smak, np. ten wspomniany ryż z pieczonymi jabłkami, nie oznacza to jeszcze, że do końca życia będzie jadło wyłącznie tę potrawę. Jest duża szansa, że znając smak pieczonych jabłek, w przyszłości chętniej sięgnie po ten owoc w innej postaci. Jednak warto uzbroić się w cierpliwość przy kuchennych eksperymentach. Jeśli jeden się powiedzie, z kolejnym poczekajmy kilka tygodni. Szybko zniechęcimy dziecko do próbowania nowych rzeczy, jeśli codziennie będziemy mu podtykać pod nos ciekawostki z komunikatem: *A pamiętasz, jak posmakowały ci pieczone jabłka z ryżem?*

Bez wspomagaczy

Ważne, by przy tych kulinarnych eksperymentach nie zabijać naturalnego smaku potraw cukrem lub solą, czy innymi dodatkami. Przedawkowanie przypraw to najprostsza droga zachęcania do próbowania nowych rzeczy. I jednocześnie droga zamykająca dziecku możliwość poznania prawdziwego smaku i zdecydowania, czy lubi dany produkt.

O wpływie nadmiernych ilości cukru i soli na zdrowie dziecka nie trzeba chyba wspominać. Dosładowanie wszystkiego, co nowe, jest zdecydowanie drogą na skróty i na dłuższą metę sprawi, że dziecko tym bardziej nie będzie chciało jeść produktów smakujących... naturalnie. Dosładowanie sprawia również, że dziecko nie czuje głodu. Nie będąc zainteresowane jedzeniem, tym bardziej nie będzie zainteresowane smakowaniem nowości.

Czuję głód

Uczucie głodu to niezmiernie ważna sprawa, z którą (z powodu zakodowanej w genach obawy, potrzeby dokarmienia na zapas, bo nie wiadomo, kiedy znowu pokarm będzie dostępny) rodzice walczą na śmierć i życie. Kiedy ostatnio twoje dziecko czuło głód? Pozwalasz mu na to? A sytość (nie chodzi o przejedzenie)? Czasem zdarza się, na szczęście już coraz rzadziej, że dzieci muszą zjadać odmierzoną przez dorosłego porcję i nie ma dyskusji. Kiedy dziecko informuje, że jest najedzone, słyszy: *Zjedz wszystko, co masz na talerzu; Zjedz wszystko, bo chciałaś całą pizzę!; Zjedz jeszcze pięć łyżek.*

Założenie, że dziecko nie potrafi samodzielnie stwierdzić, czy już jest najedzone, sprawia, że maluch przestaje zwracać uwagę na sygnały wysyłane przez organizm. Mechanicznie pakuje w siebie tyle, ile żąda dorosły. Ewentualnie toczy przy posiłku walkę o to, by zostawić, ile się da. Zmieniając nawyki żywieniowe, warto założyć, że dziecko w wieku przedszkolnym potrafi samodzielnie ocenić, czy jest już najedzone.

Wielkość porcji ma znaczenie

Kolejna ważna sprawa, i tu już praca do wykonania przede wszystkim dla dorosłych. Pozwalając dziecku powiedzieć: *Już nie chcę jeść*, trzeba jeszcze taki komunikat uszanować. Choć nie zawsze jest on zgodny z wyobrażeniami dorosłego o ilości, jaką dziecko powinno zjeść. Nie każdy rodzic zdaje sobie

sprawę z tego, że dziecięce porcje powinny mieścić się w miseczce z dłoni. Dziecięcych dłoni. Miseczka z dłoni dwulatka oczywiście zakłada mniejszą porcję niż miseczka z dłoni sześciolatka. Te wielkości zmieniają się wraz z wiekiem dziecka. Jednak wystarczający jest posiłek złożony np. z miseczki ryżu, miseczki surówki, miseczki mięsa. Tyle wystarczy na przedszkolny obiad. Rzadko zdarza się widzieć tak odmierzone porcje, a są one jak najbardziej prawidłowe. Jeśli dla jakiegoś dziecka będzie to za mało, w porządku, weźmie dokładkę. Jeśli za dużo, też w porządku. Zakładając, że dziecko je pięć posiłków dziennie, czasem może z jakiegoś zrezygnować lub zjeść mniej.

Prawidłowo odmierzona ilość jedzenia również jest ważnym elementem zachęcania dziecka do próbowania nowości. Maluch, wiedząc, że zazwyczaj dostaje talerz wypełniony po brzegi i na ogół musi z dorosłym toczyć walkę o zostawienie czegośkolwiek na talerzu, z ogromną rezerwą będzie podchodził do prostego pytania: *Chcesz spróbować pomarańczy?* Dla rodzica jasne jest, że chodzi o kawałek pomarańczy, dla dziecka zazwyczaj jest to wizja talerza wypełnionego po brzegi, bo do tego zostało przyzwyczajone.

Komunikacja przy jedzeniu

Niezmiernie istotne są też komunikaty, jakie dzieci słyszą przy posiłkach. Oprócz słynnego: *Zjedz wszystko*, często „motywujemy” maluchy informacjami typu: *A dzieci w Afryce nie mają takich smakołyków; Wybrzydzasz, a inne dziecko by się z tego ucieszyło* lub *Nie będę marnować jedzenia, zjedz do końca*. Wbijanie w poczucie winy nie ma nic wspólnego z wyrabianiem prawidłowych nawyków żywieniowych. Sprawia, że jedzenie (wspólny posiłek) staje się czymś na kształt karty do „odbębnienia”. Czymś, co nie poprawia humoru (a przecież jedzenie jest przyjemnością), wręcz przeciwnie, sprawia, że czują się winny, bo mi nie smakuje albo mam już pełny żołądek. Zanim więc przystąpimy do zachęcania dzieci, by próbowały nowości, przeanalizujmy krok po kroku ilości, komunikaty, atmosferę, całą otoczkę związaną z posiłkami w domu i przedszkolu.

Samodzielna decyzja

Możliwość samodzielnego decydowania o ilości jedzenia, jakie znajdzie się na talerzu, jest często kluczem do sukcesu. Dlatego jeśli tylko jest to możliwe, zarówno w domu, jak i w przedszkolu, warto zostawiać przedszkolakom wybór, choć technicznie jest to trudniejsze do zorganizowania. Jest wiele przedszkoli, w których dzieci mają ustawione różne potrawy na środku stołu i same decydują o tym, co i ile chcą zjeść. Może się wydawać, że wtedy część dzieci tylko skubnie. Ale właśnie o to chodzi, żeby dziecko wiedziało. By zrozumiało, że jedząc za mało w trakcie śniadania, szybko będzie głodne. W kolejnych dniach wyciągnie wnioski z tego doświadczenia, tylko trzeba mu na to pozwolić, zamiast stać nad głową i tłumaczyć, że „to za mało”. To decydowanie ma również związek z za dużymi porcjami. Część głodnych maluchów pewnie nałoży sobie za dużo, a potem nie będzie mogła zjeść. To też ważne doświadczenie, które będzie miało sens jedynie wtedy, gdy dorośli pozwolą dzieciom zostawić nadmiar tego samodzielnego nałożonego jednia. Bez uwag typu: *Tak myślałam, że za dużo wzięłaś!; Wiedziałam, że tyle nie zjesz* lub

Najpierw chcesz pizzę, a potem połowy nie zjadasz. Niech pierwszy rzuci kamieniem ten, kto nigdy nie wpadł głodny do sklepu i nie nakupił niepotrzebnie za dużo jedzenia.

Wspólne posiłki

Wspólne posiłki – te w przedszkolu czy w domu – są ważnym elementem zachęcania do próbowania nowości. Dzieci, widząc, że inni sięgają po produkty im nieznanne, że smakują, że nikt się nie krzywi, że coś ładnie pachnie, same chętniej w końcu sięgną po (opatrzoną) potrawę. Dotyczy to również talerza dorosłych. Wymaganie od dziecka jedzenia warzyw, podczas gdy sami nigdy tego nie robimy, w zasadzie nie ma sensu. Przykład idzie z góry.

Ocenianie smaku

Samodzielne nakładanie sobie posiłków zakłada, że coś można zostawić, coś może nie smakować lub smakować tylko trochę. Informowanie o tym, co nam smakuje najbardziej, co średnio, a co wcale, jest też ważnym elementem zmieniania nawyków żywieniowych. Chcąc zachęcić dziecko do próbowania nowości, warto dać maluchowi jasną informację, że może coś wypłuć, że ma prawo powiedzieć, że coś mu nie smakuje, nie odpowiada. Na tym, między innymi, polega frajda w poznaniu nowych smaków. Na możliwości odrzucenia tych, których nie lubimy.

Niektórzy zalecają, żeby za spróbowanie czegoś nowego dawać dziecku nagrodę w postaci np. naklejki. Jestem przeciwniczką takiego podejścia do poznawania nowych smaków. Jest to bardziej przekupstwo niż samodzielna decyzja dziecka. Nawet jeśli nie zawsze transakcja brzmi jednoznacznie: *Jak spróbujesz banana, dostaniesz naklejkę.*

O wiele sensowniej jest zrobić domową listę potraw, których dziecko kiedykolwiek spróbowało. Zamiast oceniać (nagradzać) dziecko, za to, że spróbowało (dostanie naklejkę) lub nie spróbowało (nie dostanie naklejki), lepiej zorganizować to tak, żeby dziecko oceniało smak potraw, a nie, żeby było oceniane za ich jedzenie lub odrzucanie. W ten sposób dość szybko powstanie spora lista produktów (mogą być narysowane), z którymi maluch kiedykolwiek miał do czynienia. Jeśli dziecko wciągnie się w tworzenie takiej listy i przyznawanie np. gwiazdek za smak danej potrawy, powoli zaczną się (prawdopodobnie) zmieniać jego nawyki żywieniowe. Frajdą będzie dopisywanie nowych produktów i (dla odmiany, bo dzieci są stale oceniane przez dorosłych) możliwość samodzielnego oceniania, czy coś smakuje dobrze, średnio lub wcale. Taka lista pokazuje też dziecku, że robi postępy. Z każdym nowym produktem zdobywa wiedzę na temat kolejnych smaków.

Różnorodność

Taka lista otwiera też drogę do podsuwania dziecku nowych smaków lub tych samych w różnych odsłonach. To też pomysł na wspólne eksperymenty. Nie od dziś wiadomo, że świetnym sposobem na wprowadzanie nowości do diety dziecka jest mieszanie znanego smaku z czymś nowym. Żeby jednak przedszkolak świadomie uczestniczył w tym budowaniu nawyku, warto takie dodawanie zamienić na zabawę, eksperyment: *Co się stanie, jak*

do koktajlu z truskawek, dodamy dwie krople cytryny?; Jak bardzo zmieni się smak? Tym sposobem pokazujemy nowe możliwości, nowe smaki i potrawy, przy okazji spędzając wspólnie czas.

Wiedza

Jednym z ważniejszych sposobów zachęcania do poznawania nowych smaków jest samodzielne hodowanie roślin lub możliwość obserwowania, co można z nich zrobić. Domowy ogródek to idealna sprawa, można taki zrobić choćby na parapecie. Można też obserwować, jak z jednej cebuli wyrasta szczypior, jak na todydze fasoli pojawiają się strączki. Możliwości jest wiele. Warto wybrać taką, którą prawdopodobnie dziecko zaakceptuje. Wyhodowanie szczypiorku jest łatwe, ale już zjedzenie go, niekoniecznie. Może zacząć od czegoś innego? Może okazać się, że sałata zakupiona w sklepie jest nie do przetknięcia, ale listek oberwany z własnoręcznie zasianej i podlewanej smakuje lepiej niż cukierki.

Wiedza jest potęgą. Im więcej doświadcza dziecko, obserwuje i poznaje, tym bezpieczniej się czuje, próbując nowych potraw. Dlatego warto również szukać książek, dzięki którym dziecko jeszcze bardziej oswoi nieznanne. Dla wielu dzieci skojarzenie, że z mleka powstaje ser, ulubiony jogurt, a z pszenicy ulubiona bułka, to jest odkrycie. Nie każdy ma możliwość obserwowania takich procesów na żywo, dlatego warto szukać książek i pomocy edukacyjnych wyjaśniających, skąd się bierze jedzenie na naszych stołach.

Cierpliwość i uważność

Wyrobienie zdrowych nawyków żywieniowych jest czasochłonne i z tym dorośli mają chyba największy problem. Wiele osób poddaje się, mówiąc: *Już mu to proponowałam, nie chce.* Warto wziąć pod uwagę, że otwartość dziecka na nowe potrawy zmienia się wraz z wiekiem. Wraz z oswojeniem nowości, nowymi doświadczeniami i zabawami w kuchni oraz obserwacją dorosłych i ich nawyków. Dzisiaj nie chciało, za pół roku może zechce?

Kiedy jednak dziecko zdecydowanie nie chce, odmawia, nie podejmuje wyzwania, wręcz denerwuje się przy proponowaniu nowych potraw, warto zasięgnąć opinii specjalisty – pediatry, dietetyka, alergologa itd. Czasami niechęć do próbowania nowych potraw lub ogólnie jedzenia wynika z problemów zdrowotnych. Koniecznie trzeba je wyeliminować, zanim przyklei się dziecku łatkę: „Niejadek”. ■



Anna Jankowska – pedagog, autorka poradników dla rodziców i nauczycieli, trenerka szkoleń pedagogicznych. Prowadzi blog dla rodziców www.tylkodlamam.pl oraz konsultacje pedagogiczne – indywidualne i w placówkach edukacyjnych.