

RODZICU



Zapoznaj się z naszymi wskazówkami, jak omawiać jadłospis z dzieckiem aby chętniej próbowało nowych potraw.

Prawidłowa i odpowiednio zbilansowana dieta dziecka musi być różnorodna. Wspieraj swoje dziecko w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych, próbowaniu nowych potraw i smaków.

Kilka wskazówek jak omawiać z dzieckiem jadłospis:

1. Omawiaj wspólnie z dzieckiem jadłospis w placówce, zachęcaj do próbowania nowych produktów, nastawiaj pozytywnie np. dziś zupa pomidorowa, którą bardzo lubisz albo zobacz, pasta księżniczki, jeszcze takiej nie jadłaś, może spróbujesz?
2. Nie krytykuj i nie zakładaj z góry, że dziecko czegoś nie zje. Często, ze względu na rówieśników dzieci w placówkach jedzą inne produkty niż w domu.
3. Obiecując, że dziecko w domu zje ulubiony posiłek, nie zachęcisz go do próbowania nowych potraw w placówce.
4. W domu podawaj różnorodne produkty, daj dziecku czas na polubienie czegoś. Nie zniechęcaj się, gdy dziecko nie zje. Badania pokazują, że potrzeba nawet kilkunastu prób zanim dziecko przekona się do nowego smaku.



Obserwuj regularnie naszą tablicę z jadłospisem, publikujemy tutaj ciekawostki i informacje związane ze zdrową dietą.

