

RODZICU



U NAS NIE MA NIEJADKÓW!

Każde dziecko może poznawać nowe smaki w swoim tempie – bez presji i bez oceniania.

Jak możesz wspierać swoje dziecko w tej przygodzie?

 **Rozmawiaj o jedzeniu z ciekawością**, nie pytaj dziecko „czy zjadło”? Spróbuj: „Co dziś jedli koledzy?” lub „Co Ci najbardziej smakowało?”. To zachęca do dzielenia się wrażeniami.

 **Daj szansę każdej potrawie.**

Nie sugeruj z góry, że dziecko czegoś „na pewno nie zje” na podstawie domowych obserwacji. Czasem w przedszkolu, w grupie rówieśników, dziecko spróbuje tego, czego w domu nie chciało jeść. Unikaj obiecywania w zamian ulubionych dań w domu.

 **Czytaj jadłospis z entuzjazmem.**

„O, dziś macie leczo! Na pewno będzie pyszne!” – takie pozytywne podejście może sprawić, że dziecko podejdzie do posiłku z zaciekawieniem.

 **Widzisz w jadłospisie trudną dla swojego dziecka potrawę?**

Spróbuj podać podobne danie w domu, aby mogło zapoznać się z jego smakiem.



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

