KILKA SPOSOBÓW NA PRZEDSZKOLNEGO NIEJADKA:

1. Wdrażanie dziecka w proces przygotowania posiłków, dzięki czemu ma możliwość oceniania jak potrawa pachnie, smakuje, ma wpływ na to, jak wygląda. Własnoręcznie zrobione kanapki czy sałatka większości dzieci smakują o wiele lepiej.
2. Wycinanie foremkami kształtów z owoców, warzyw, kanapek – niecodzienna forma przygotowania posiłku.
3. Pusty talerz - dziecko dostaje pusty talerz i może samo sobie nałożyć, co chce. Raz to będzie sama marchewka z groszkiem, raz same ziemniaki, z biegiem czasu dziecko zobaczy, że fajniej jest, jak jest kolorowo i nakładał sobie wszystkiego po trochu.
4. Książeczki, np. „Przekroje. Owoce i warzywa”, zdarza się, że dziecko zje posiłek, żeby sprawdzić, ile i jakich dane warzywo ma witamin. Inne książki: „Basia, Franek”, „Muminki”.
5. Proponuj dziecku mniejsze porcje. Talerz pełen po brzegi zupy jarzynowej wcale nie zachęca do jedzenia. Przeciwnie - może dziecko przytłoczyć i przestraszyć. Co innego mały kotlecik, łyżka ziemniaków i niewielka miseczka sałaty. To da się zjeść. I naprawdę wystarczy, by zaspokoić głód.
6. Pozwól dziecku wybierać. Zanim zabierzesz się do przygotowywania posiłku, zapytaj: „Chcesz kanapkę z szynką czy twarożkiem? Wolisz jogurt z jagodami czy truskawkami, a może koktajl bananowy lub pomarańczowy?”. Jeśli nic nie wybierze, to trudno. Może jednak któraś z propozycji mu się spodoba. Poza tym każdy z nas lubi decydować o swoim menu, dzieci nie są wyjątkiem.
7. Zgódź się na drobne dziwactwa twojego malucha. Jeżeli koniecznie chce popijać pomidorową sokiem pomarańczowym, nie rób z tego problemu. To przecież tylko kwestia smaku. Lubi jeść kanapki tylko w kształcie trójkąta, a mleko pić przez słomkę? Nie przejmuj się, na pewno z czasem mu się to znudzi.
8. Nie dawaj dziecku tego, czego nie lubi. Jeśli nie chce jeść mięsa, nie zmuszaj go. Zaproponuj mu zamiast tego jajko lub rybę, a może kawałek wędliny. Jeżeli wybrzydza nad warzywami, zamiast się denerwować, daj mu więcej owoców.
9. Nie próbuj przemycać w potrawach rzeczy, których dziecko nie lubi. Z pewnością wykryje oszustwo i nie zje niczego. A co najgorsze, obrzydzisz mu to, co lubiło dotychczas.

10.  Zrób to samo inaczej. Mięso zamiast na gorąco do obiadu podaj na zimno do kanapek. Barszcz zaserwuj w filiżance jako napój, a nie tradycyjną zupę. Owoce zmiksuj i zamroź - może jako sorbet znajdą większe uznanie?

11.  Podawaj picie po posiłku, a nie w trakcie, a tym bardziej przed. Jeśli brzuszek malucha od razu wypełni się kompotem, reszta obiadu po prostu nie ma prawa się tam zmieścić.

12.  Niech dziecko je tak długo, jak chce. To, że guzdrze się przy obiedzie, wcale nie musi znaczyć, że jest niejadkiem. Może samodzielne jedzenie sprawia mu jeszcze kłopot. Nawet jeżeli wydaje ci się, że obiad ciągnie się w nieskończoność, nie okazuj zniecierpliwienia. Jeśli dziecko będzie widziało, że chcesz, by skończyło już jeść, po prostu odsunie talerz. To przecież łatwiejsze niż zręczne posługiwanie się sztućcami.

13.  Jedzcie razem przy rodzinnym stole. Jedzenie w samotności jest nudne i smutne. Co innego w towarzystwie. Kiedy tata opowiada, jaką miał przygodę w drodze do pracy (tramwaj, którym jechał, zepsuł się i na ulicy zrobił się ogromny korek), można z wrażenia zapomnieć o tym, że nie znosi się marchewki i poprosić o dokładkę.

14.  Zadbaj o dobrą, rodzinną atmosferę przy posiłku. Pośpiech, zamieszanie, sprzeczki rodziców, których trzeba codziennie wysłuchiwać, najbardziej cierpliwemu dziecku odbiorą apetyt.

15.  Nie karm dziecka, niech je samo. Wiele dwu , trzylatków zjadłoby więcej, gdyby mamy pozwoliły im to robić samodzielnie. Jeśli są karmione, z czasem dochodzą do wniosku, że zjedzenie obiadu to rzeczywiście przykra sprawa, zupełnie jak umycie głowy czy zaaplikowanie lekarstwa - to też mama robi osobiście.

16.  Uznaj „nie” za odpowiedź ostateczną. Nigdy nie przekonuj do jeszcze jednej, ostatniej łyżeczki czy kęsa. Jeśli dziecko twierdzi, że się najadło, pozwól mu odstawić talerz i nie komentuj tego.

17.  Nie wszystko trzeba zjeść naraz. Spróbuj podzielić posiłki, np. drugie śniadanie możesz dać dziecku na spacerze, albo zupę podać przed wyjściem na podwórko, a drugie danie po powrocie do domu. Być może świeże powietrze sprawi, że tak nie lubiane klopsiki twój maluch zje z apetytem.

Napisane na podstawie: <http://www.edziecko.pl/jedzenie>, https://matkatylkojedna.pl/sposob-na-niejadka