**Jak wyrobić dobre nawyki żywieniowe u dziecka?**

**Dziecko i jedzenie to słowa, które dla wielu rodziców wykluczają siebie nawzajem. Zachęcenie kilkulatka do spożycia pełnowartościowego posiłku często graniczy z cudem. Dzieci unikają warzyw, nie chcą próbować nowości, kręcą nosem czując zapach ryby i wielu innych potraw. Jak można zmienić nawyki żywieniowe swojej pociechy i co zrobić, aby wprowadzić do jadłospisu malucha zdrowe dodatki?**

**1. Daj dobry przykład**

Zmiany warto zacząć od... siebie. Dzieci, zwłaszcza te najmłodsze, są wpatrzone w rodziców jak w obrazek, obserwując każdy ich ruch. Bardzo ważne jest zatem pokazanie swoim pociechom, że warzywa, owoce, ryby i zboża to coś całkowicie normalnego. Być może należałoby nareszcie skończyć z argumentem „trzeba to jeść, bo jest zdrowe” i bez żadnych dodatkowych ceremonii oraz tłumaczenia zmienić swoje menu na lepsze. Mówienie dziecku, że warzywa trzeba jeść „bo są zdrowe” sprawia, że ono się buntuje. Lepiej zachęcić je mówiąc, że coś jest smaczne, a jeszcze lepiej pokazać, że dany produkt smakuje Wam. Pamiętajcie, aby urozmaicać dania i małymi kroczkami wprowadzać do menu coraz nowsze pozycji.

**2. Uśmiechnij się**

Pozytywne nastawienie do tematu żywienia to podstawa. Brzmi śmiesznie? Wróćcie pamięcią do czasów, gdy byliście dziećmi i zastanówcie się, jak często odnosiliście wrażenie, że Wasi rodzice i dziadkowie traktują posiłki jako obowiązek. „Musisz jeść”, „jak nie zjesz, to nie wyjdziesz”, „albo to zjesz, albo szlaban” to typowe zagrania z przeszłości. Obecnie mówi się, że rodzicielstwo jest bardziej świadome...czy na pewno? Młodzi rodzice są tak skupieni na tym, aby spełnić wszystkie potrzeby dziecka związane z prawidłowym rozwojem, że wpadają w frustrację i zaczynają traktować kwestię żywienia, jako problem, z którym codziennie muszą się borykać. Nie tędy droga! Zniechęcony rodzic, na pewno nie zachęci dziecka.

**3.Kombinuj**

Postarajcie się trochę pobawić – zaproponujcie niejadkowi jogurt z lekkimi chrupkami i owocami ułożonymi w uśmiechniętą twarz albo kształty przypominające zwierzątka. Urozmaicajcie posiłki, ale bez wielkich rewolucji, ponieważ dzieci z reguły unikają nowości. Dobrym pomysłem będzie zabawa w piekarnię i zrobienie zdrowych ciasteczek np. z ekspandowanymi ziarnami zbóż, które można chrupać podczas pichcenia. W ten sposób zapoznacie malucha z nowym produktem i będziecie mogli dodawać go do kolejnych potraw np. jako posypkę do serka lub dodatek do mleka podczas porannego posiłku. Dobrze jest też unikać nudy i podawać znane produkty w nietypowej odsłonie. Owoce można przerobić na koktajl, a warzywa np. zgrillować.

**4. Czuwaj, ale nie zmuszaj**

Jako rodzice, czyli osoby odpowiedzialne za prawidłowy rozwój swojego dziecka (brzmi bardzo poważnie, ale chcąc nie chcąc to jest poważna sprawa) pamiętajcie o tym, aby podawać maluchowi pożywienie bogate w wartości odżywcze. Nie szczędźcie czasu na czytanie etykiet w sklepie i świadomie wybierajcie produkty spożywcze. Zwracajcie uwagę przede wszystkim na ilość cukru i tłuszczów oraz sztucznych dodatków. Nie zapominajcie o warzywach i owocach, a także zbożach. Zgodnie z najnowszą, uaktualnioną piramidą żywienia, znajdują się one na drugim miejscu produktów, których powinno być w naszej diecie najwięcej. Wypróbujcie zboża ekspandowane z serii Soligrano BIO, które są całkowicie bezpieczne i można je wykorzystać na wiele sposobów lub Puffinki kukurydziane wzbogacone dodatkową dawką witamin. - *Należy odejść od metody „szantażowania” dziecka wierszykami typu „za mamusię, za tatusia” i od straszenia karami, czy chorobami. Powoduje to więcej złego niż dobrego i może prowadzić do problemów z nadwagą i otyłością w przyszłości. Pozwólcie dzieciom decydować co chcą jeść, dając im wybór i sami stanowiąc dla nich wzór. Oczywiście nie znaczy to, że mają jeść same słodycze - bo często taki właśnie jest wybór dzieci. Zaproponujcie im zdrowe przekąski, kolorowe dania i potrawy, w których przygotowaniu uczestniczą. Spróbujcie pokazać, że jedzenie jest smaczne, a gotowanie ciekawe. Opowiedzcie o tym, że jedzenie daje siłę do zabawy i dzięki niemu jesteśmy zdrowi. Przedstawcie rolę posiłków w pozytywnym świetle i obserwujcie, jak zmienia się podejście Waszych pociech. Pamiętajcie – przez żołądek, do szczęścia!”* - podsumowuje pani Magda Heba, dietetyk Soligrano.

**SOLIGRANO INSPIRUJE**

**CHRUPIĄCE BATONIKI ZBOŻOWE**

Polecamy przepis na zdrową, chrupiącą i pyszną przekąskę, która umili przerwę między lekcjami, sprawdzi się jako smakołyk podczas wycieczek szkolnych oraz chwil spędzonych w rodzinnym gronie. Wspólne przygotowywanie zdrowych batoników to świetny sposób na naukę poprzez zabawę.

**SKŁADNIKI:**

30 g ekspandowanego owsa Soligrano

15 g jagieł ekspandowanych w miodzie Soligrano15

40 g żyta ekspandowanego Soligrano

100 g cukru trzcinowego

80 g masła

60 g miodu

**PRZYGOTOWANIE:**

Masło, miód i cukier trzcinowy należy przełożyć do garnka i gotować na małym ogniu przez 9 minut. Następnie garnek zdjąć z ognia, dodać ekspandowany owies, jagły i żyto ekspandowane. Całą masę wymieszać, tak aby zboża ekspandowane równomiernie się rozłożyły. Następnie przełożyć masę do silikonowej formy do batonów – w każdej powinna znaleźć się około 1 cm warstwa. Następnie formę przełożyć w chłodne miejsce i czekać 1 godzinę do zastygnięcia i ochłodzenia się masy.