Odkrywanie nowych smaków

Unikaj tego:

Porównywanie dzieci: *„Zobacz, Twój kolega zjadł wszystko”*. Takie porównania często wywołują presję i opór.

Wywoływanie poczucia winy: *„Panie kucharki tak się napracowały, a Ty nawet nie spróbujesz”.*

Sugerowanie, że coś jest niesmaczne, że tego nie lubi: *„O, tego nie lubisz, to nie będziesz jadł”.*

Komentowanie apetytu: *„Ale dzisiaj mało zjadłeś”.*

Mówienie: *„spróbuj, bo to zdrowe”* (dla dzieci to mało motywujące).

Lepsze podejście:

Zamiast porównań – skup się na dziecku: *„Zauważyłam, że przyglądasz się tej surówce. Chcesz powąchać albo wziąć malutki kawałeczek?”.*

Zachęcaj przez ciekawość: *„To jest makaron z sosem pomidorowym. Pachnie trochę jak… pizza”.*

Daj wybór: *„Czasem potrawa smakuje od razu, czasem trzeba spróbować kilka razy. Możesz zacząć od malutkiego kawałka. Może tylko powąchasz?”.*

Doceń próbę: *„Podoba mi się, że spróbowałeś jednego kęsa”.*

Opowiadaj o supermocach jedzenia: *“Marchewka ma witaminę A, która wspiera wzrok – dzięki niej łatwiej wypatrzyć piłkę i lepiej widzieć po zmroku.”*

Smakowanie to przygoda

Każde dziecko może poznawać nowe smaki w swoim tempie — bez presji i oceniania. Jak możesz wspierać dziecko w tej przygodzie?

Dobre praktyki w skrócie:

- **Zadbaj o atmosferę podczas posiłku.** Posiłek to nie tylko zaspokojenie głodu, ale też cenna lekcja – dzieci uczą się dobrych nawyków i zasad zachowania przy stole. Unikaj pośpiechu, bo odbiera on szansę na ciekawość i odkrywanie nowych smaków. Wspólne jedzenie w grupie sprzyja jednoczeniu i zachęca do próbowania – często właśnie wtedy dzieci sięgają po potrawy, których w domu odmawiały.
- **Akceptuj odmowę** — dziecko ma prawo nie spróbować dziś, ale może spróbuje jutro.
- **Doceniaj każdy krok** (powąchanie, dotknięcie, polizanie, wzięcie do ust), nawet jeśli nie kończy się zjedzeniem.
- **Zachęcaj przez opis i zabawę zmysłami** (kolor, zapach, konsystencja, dźwięk np. chrupania).
- **Dawaj przykład** — zjedz posiłek razem z dziećmi.
- **Używaj neutralnego języka** — nie wartościuj jedzenia jako „dobre/złe" dla dziecka np. *„To jest zdrowe, więc musisz zjeść", „To jest niezdrowe, więc nie wolno Ci tego jeść"*
- **Oswajaj produkty poza posiłkami.** Warzywa i owoce można poznawać nie tylko na talerzu. Rysunki, wycinanki, zabawy w sklep czy **zgadywanki** też oswajają dzieci z nowymi smakami.
- **Wspieraj samodzielne komponowanie posiłków** — np. proponuj wybór dodatków do kanapek lub owsianki zachęcając do tworzenia własnych zestawów.