

# 5 SPOSOBÓW

## NA ZWIĘKSZENIE ILOŚCI WARZYW W DIECIE DZIECKA



### WARZYWA OD POCZĄTKU

Warzywa to idealne produkty na start rozszerzania diety. Warto, aby pierwszymi były zielone warzywa np. brokuły - zwiększa to szansę, że maluszek je polubi i będzie po nie sięgało w przyszłości.

### POZWÓL SIĘ UBRUDZIĆ

By oswoić malucha z warzywami pokazuj mu je, ale także pozwalaj dotykać i rozgniatać. Dzięki temu poznaje strukturę warzyw, ich smak oraz kolory.



### NIE PODDAWAJ SIĘ

Jeżeli to obserwujesz dużą niechęć swojego dziecka do warzyw pamiętaj, że stała, konsekwentna ekspozycja (nawet do 15 razy!) na różne produkty daje szansę na ich akceptację!

### NIC NA SIŁĘ

Jeżeli proponowanie warzyw powoduje bunt, lepiej spróbować następnym razem. Reagowanie złością jest błędem. Dziecko skojarzy negatywne emocje z warzywami i nie będzie chętne na ich jedzenie.



### KREATYWNOŚĆ TO KLUCZ

To samo warzywo podawane w różny sposób może przekonać dziecko! Proponuj produkty w różnej formie - surowej, gotowanej, w kostkach, plasterkach, słupkach - to zwiększy ciekawość malucha. Nie bój się też je doprawić inaczej - smak to podstawa!



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA [WWW.1000DNI.PL](http://WWW.1000DNI.PL)