magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 9. 3. 2023 | Monika Poledníková

Zelenina hrou: Jak přimět děti, aby si zeleninu oblíbily

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Zelenina-hrou:-Jak-primet-deti,-aby-si-zeleninu-oblibily__s10013x20517.html

Rodiče velice dobře ví, že zelenina je součástí pestrého a zdravého jídelníčku. A u dětí to platí samozřejmě také. Zelenina je skvělým zdrojem vitamínů, minerálů, antioxidantů i vlákniny. Jenže jak svému potomkovi vysvětlit, že zelenina je pro jeho zdraví nezbytná a měl by ji jíst?

Budete-li na své dítě tlačit a nutit ho zeleninu jíst, docílíte jen toho, že bude vystresované a na zeleninu zanevře. Pokud jste na to i vy dosud šli cestou lehkého „nátlaku“ a nevíte si rady, jak zeleninu do svého potomka dostat, vězte, že způsoby, jak nelibost potomka obejít a zeleninu do něj vpravit,

existují. A je dost pravděpodobné, že se na ni bude dokonce těšit a bude mu chutnat. Myslete na to, že **je důležité u svého dítěte rozvíjet zdravé stravovací návyky, které ho budou doprovázet po celý jeho život**.

Denní příjem zeleniny u dětí

Zelenina dodá dětskému tělu mnoho cenných látek a rovněž chrání jeho organismus před chronickými nemocemi v pozdějším věku.

- Děti ve věku 1-2 roky by měly sníst dvě porce zeleniny a ovoce za den, což je zhruba **120 g**. Část z tohoto množství je možné vyměnit za ovoce.
- Děti ve věku 2-3 roky by měly zkonzumovat dvě až tři porce, tedy zhruba **150 g zeleniny, případně ovoce**.
- Od 3 do 6 let by pak váš potomek měl konzumovat přibližně 4 porce, tj. okolo **250 g zeleniny a ovoce**.
- Od šesti let by pak mělo dítě sníst 6 porcí, to představuje až **400 g zeleniny a ovoce** během dne. Poměr by měl být 2:1 ve prospěch zeleniny, většina z tohoto množství by pak měla být ideálně v syrovém stavu.

A jaké množství lze považovat za jednu porci? **Jeden šálek (240 ml) syrové nebo vařené zeleniny, dva šálky listové zeleniny, případně jeden šálek**

čerstvě vymačkané zeleninové šťávy. U batolat platí navíc to, že jeden šálek rovná se polovině běžného šálku pro dospělého.

Oblíbenost zeleniny u dětí

Váš potomek se učí jíst od vás a jí tedy přesně to, co jíte vy. To je i ten nejlepší způsob, jak dítě naučit jíst zeleninu. Tedy jíst ji společně. Budete-li vy sami zeleninu odmítat, nemůžete očekávat, že u vašeho potomka půjde o oblíbené jídlo. **Pokud vaše dítě uvidí u vás nebo u svých sourozenců, že si na zelenině pochutnávají, pravděpodobně si bude chtít dát také.**

Kromě toho můžete ze zeleniny připravit k jídlu i **různé pomazánky, dipy nebo dresinky**. Místo průmyslově zpracovaného kečupu, který často bývá plný cukrů a přídatných látek, si dejte tu práci a raději rajčata zpracujte na chutnou a zdravou omáčku sami. Zeleninu můžete smíchat i s ostatními

potravinami, které má vaše dítě v oblibě. Ať už jde o **zeleninovou omáčku na špagety, drobné kousky do polévky nebo směs na pizzu**.

Máte-li možnost, zeleninu si sami pěstujte. Pokud v tomto směru limitováni, navštěvujte farmářské trhy a nechte svého potomka, ať si sám vybere, na co má chuť. A v neposlední řadě můžete se zeleninou i experimentovat. Vyrábějte z ní zeleninové spirály, připravte zeleninové karbanátky a podobně. Uvidíte, že to vašeho potomka bude bavit.

Nové druhy se musí zkoušet

Jestliže zařazujete do jídelníčku vašeho potomka nový druh zeleniny, počítejte s tím, že mu nemusí hned napoprvé zachutnat. Ostatně i my dospělí máme každý jiné chuťové preference, o to náročnější to může být u dětí. Některé děti jsou vybíravé a trvá jim hodně dlouhou dobu, než jsou ochotné nový druh zeleniny ozkoušet. A tak j**e třeba neustále nabízet, ukazovat, jíst ji před ním**. Jednou se to zlomí a dítě zeleninu přece jen ochutná. Vždy dítě nenásilně povzbuzujte. Pamatujte, že někomu může trvat třeba 10-15 ochutnání než nové zelenině přijde na chuť.

Zahrajte si na malíře

Děti nemají rády nudu a šeď. Platí to pochopitelně i u jídla. Tedy **čím barevnější a pestřejší bude talíř s jídlem, který svému potomkovi nabídnete, tím vyšší je šance, že vše z něj zkonzumuje**.

Vybírejte proto zeleninu různých barev, tvarů, textur i chutí. Je-li to třeba, zeleninu můžete dochutit například i nějakým kořením či bylinkami. Případně ji můžete trochu orestovat nebo pokapat citrónovou šťávou. A myslete i na to, že **kousky musí být malé**.

Z přichystané zeleniny můžete pro své dítě složit třeba obraz. Kapii dejte místo úst, rozpůlená cherry rajčátka místo očí a nastrouhaná mrkev může posloužit jako vlasy. Ze salátové okurky může zase vyrobit housenku tak, že okurku nakrájíte na tenká kolečka a poskládáte

klikatě na talíř, místo nožek a oček pak dáte kousky mrkve. Z polovin rajčat vytvořte berušku, na hlavičku a tečky použijte třeba olivy. Fantazii se meze nekladou. Anebo nabídněte dítěti různě velké kousky více druhů zeleniny a pobídněte ho, ať si samo vytvoří obraz podle sebe.

Pestré zeleninové svačiny

Půjdete-li na výlet nebo třeba jen na hřiště, vezměte s sebou **na svačinu hezky naaranžovanou zeleninu** v krabičce. Pořídit se dnes dá nepřeberné množství **zábavných svačinových boxíků**, které jsou lákavé samy o sobě. Až dětem na vycházce vyhládne a po ruce nebude nic jiného než krásně vypadající barevná mistička s pestrou zeleninou, málokdo odolá. Zeleninu můžete nakrájet například i na nudličky a k nim přidat lehký tvarohový dip nebo bílý jogurt či sýr. Zdravou svačinku pak mohou děti zakousnout například dobrým celozrnným chlebem.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek; https://academic.oup.com/

dětská výživa dětský jídelníček jak budovat zdravé návyky stravování dětí svačina na cesty svačina pro děti zdravá svačina zdravé návyky zelenina

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz