magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 9. 2016 | tla

Jak dětem na talíř vpašovat zeleninu?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-detem-na-talir-vpasovat-zeleninu__s10010x9945.html

Je barevná, často sladká, chuťově rozmanitá, navzdory tomu ji děti nezřídka jíst odmítají. Podle průzkumů jí konzumuje nedostatečné množství až 80 procent dětí. Jenže právě zelenina je zdrojem vitamínu C, B, D, některé druhy i vitamínů A a E. Navíc dodává tělu potřebné minerální látky a v neposlední řadě vlákninu. Je tedy zřejmé, že boj o to, dostat jí do potomků co nejvíce, nelze vzdát. Máme-li být úspěšní, je však třeba bojovat strategií a vytrvalosti, nikoliv silou a hrozbami. Jde o to, aby nakonec dítě přijalo zeleninu jako samozřejmou součást jídelníčku a nakonec si ji i oblíbilo. Jak na to?

Zdroj: Zelenina na talíř patří ze Shutterstock

Základem správné strategie, jak na dětí, které odmítají zeleninu, je fantazie. **Různorodost úprav je neomezená.** Někdo rád dušené, jiný ji raději chroupe syrovou, další odmítá kousat. Někomu chutná zelenina čerstvá neochucená,

jiný dává přednost studeným salátům nebo zelenině strouhané. Další ji má raději teplou nebo si pochutná na kysané. **„V zásadě je jedno, kterou z cest zvolíme. Každá zelenina se počítá a důležité je, aby u žádného chodu nechyběla,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Začít co nejdříve

Chuť je třeba začít trénovat a tříbit již od nejútlejšího věku. Zelenina patří do jídelníčku už ročních miminek. Od jednoho roku do dvou let by měly zeleniny či ovoce denně sníst sto gramů ve dvou až třech dávkách. V této době jim ji servírujeme povařenou a rozmixovanou. Samozřejmě bez soli nebo cukru, což by mělo platit i později. Jednotlivé druhy zeleniny je vhodné do dětského jídelníčku zařazovat postupně. Většinou jako první se doporučuje mrkev, brambory, pak cuketa, dýně a další.

Když odmítá, vytrvejte

Se zatvrzelým odmítáním se mohou setkat maminky dětí nejrůznějšího věku. U těch nejmenších, které teprve svět různých chutí objevují, někdy stačí trpělivě potomkovi potravinu opakovaně nabídnout. Podle odborníků prcek s novinkou v jídelníčku potřebuje až 20 kontaktů, než ji přijme. Je-li potomek nezlomný, nenuťte ho a pokus zopakujte za dva tři dny. **„Nevnucovat zeleninu násilím**

platí také u dítěte staršího. Je ale třeba trvat na tom, aby ochutnalo, zeptat se ho, proč mu nechutná. Někdy může být důvod banální a lze problém vyřešit, například změnit úpravu nebo prostě vyměnit za jiný druh,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Zapojte dítě do přípravy

Další účinnou strategií je, nedat potomkovi kus zeleniny rovnu na talíř nebo ke svačině, ale zapojit ho do přípravy. **„Vezměte ho na nákup, ať si sám vybere, která zelenina se mu líbí, na kterou by měl chuť,“** doporučuje dietoložka. Máte-li zahrádku, nechte dítě, ať si něco vypěstuje, sklidí a pak i sní samo. Umožněte mu také zeleninu na talíř naaranžovat, například slepit tvarohem kolečka okurky, mrkve a ředkviček do hada, z jiné zeleniny vytvořit obrázek a podobně.

I na tvaru záleží

Jednoduchým řešením někdy bývá dát zelenině správný tvar. **„Dědem často více chutná zelenina nakrájená na proužky než na kolečka. Různé tvary nebo zeleninové špagety lze dělat pomocí spiralizérů a strojků na krájení zeleniny,“** říká Karolína Hlavatá. Chcete-li zvýšit šanci, že se potomek do zeleniny pustí, dejte jí trochu nakrájené na stůl ještě před hlavním

jídlem. Má-li hlad, nejspíš pár kousků schroupe. Na druhou stranu bychom množství zeleniny na talíři neměli přehánět. Přidat si lze vždycky. Dítě ji však může odmítat už jen z toho důvodu, že se mu porce zdá veliká.

Osvědčené šťávy

Vytrvalé odmítače zeleniny můžete ošálit šťávou. Šťávy mívají u dětí úspěch, ať už ji připravíte v odšťavovači nebo jednoduše s pomocí mixéru. U druhé varianty uchováte v nápoji i vlákninu. Navíc je tak zelenina lépe stravitelná. Do šťávy lze přidat také ovoce, které ji přisladí. Je třeba myslet i na to, aby ji měl potomek na očích, a tak je dobré ji v lednici umístit na viditelné místo tam, kde obvykle hledá pití.

Zázračné polévky

Ve strategii, jak dítěti vpašovat do jídelníčku zeleninu, jsou polévky doslova zázrakem. **„Do dobré polévky lze dostat obrovské množství nejrozmanitější zeleniny. Děti milují především rajskou a dýňovou. Oblíbená bývá i špenátová,“** dodává dietoložka. Od polévek lze pak jednoduše přejít například k zeleninovým eintopfům třeba s fazolemi, nebo k masu dušenému na zelenině.

Neomezené možnosti

Existuje mnoho dalších možností, jak upravit zeleninu, aby dětem chutnala. Lze ji dát prakticky do všeho. **„Děti milují placičky, nákypy, zeleninové koláče, amolety například s cuketou, k nim můžeme hned přidat nějaký salát. Velké možnosti nám nabízejí také pomazánky, ať už zeleninové, nebo jiné, do kterých zeleninu jen přidáme. Dítě si ani neuvědomí, kolik zeleniny sní,“** míní dietoložka.

Bourejte stereotypy

Mějme odvahu i při vaření bourat stereotypy. Například rybu nemusíme vždy jen smažit. Můžeme ji i zapéct právě se zeleninou. Proč také nevyzkoušet vaření v páře a tak dále. **„Co se týká úpravy a využití zeleniny, je skvělou inspirací čínská medicína,“** říká Karlína Hlavatá.

Když děti, vy také

Jedno důležité pravidlo na závěr. Není taktické chtít po potomkovi něco, co sami neděláte. **Chcete-li, aby vaše dítě nevzdorovalo zelenině, nemělo by se stát, že ji na talíři bude mít jen ono a vy ne.** Zelenina je důležitou

součástí jídelníčku po celý život a měla by být součástí každého jídla. Měla by tedy zaplnit nejméně třetinu také vašeho talíře a měla by si na ní pochutnat celá rodina společně.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz