# błędów (zachowań), które zniechęcają dzieci do jedzenia warzyw

**1.Brak urozmaicenia.**

Każde warzywo można podać na kilka, a nawet kilkanaście sposobów. Więc, jeżeli dziecku nie zasmakowała marchewka gotowana, to nie oznacza, że już nigdy po nią nie sięgnie. Można dalej proponować w innych wersjach, np. potarta w surówce, pokrojona w plasterki lub słupki, jako pieczone frytki lub w ulubionych plackach. Pamiętaj, że czasem dzieci potrzebują kilkanaście podejść do jednego warzywa… więc warto uzbroić się w cierpliwość i podawać, podawać, podawać…

**2. Warzywo nie może być przekąską!**

Czy aby na pewno? To, że my nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni, nie oznacza, że nie możemy wyrabiać tego pięknego nawyku u dzieci. Podaj warzywa kiedy dziecko zgłodnieje. Niech warzywa staną się dostępne dla dzieci! Nie chowaj ich głęboko w lodówce. Pokrój ulubione warzywo na talerzyk i kiedy maluch poczuje głód przed obiadem podaj mu do pochrupania zdrową przekąskę.

Koniecznie, gdy już jest lekko głodne, bo głód to bardzo dobra przyprawa.

**3. Niepotrzebne komentarze**

Nie komentuj przy znajomych i rodzinie czego dziecko nie lubi. Maluch bardzo szybko to wykorzysta i będzie w ten sposób zwracał na siebie uwagę.

**4. Brak samodzielności w decydowaniu**

Daj swobodę w decydowaniu o tym co mu smakuje, a co nie. Nie sugeruj, że jakiś produkt może być niedobry. Dziecko decyduje co zje i ile, ale to rodzic jest odpowiedzialny za to, co pojawi się na talerzu i z jakich produktów maluch będzie wybierał.

Może zamiast „i tak tego nie zjesz/nie polubisz” warto powiedzieć „ale moja marchewka chrupie, czy Twoja też wydaje taki sam dźwięk?”. Opisywanie dźwięków, wyglądu, koloru i konsystencji zachęci dziecko do próbowania.

**5. Kto ma dać przykład jak nie rodzic - największy autorytet dziecka!**

Dzieci swoje nawyki żywieniowe budują w oparciu o zachowania swoich rodziców, więc pokaż swojemu szkrabowi, jak pyszne są warzywa i że sam się nimi zajadasz.

Zmiana tych zachowań może wprowadzić wiele dobrego. Zacznij już dziś!