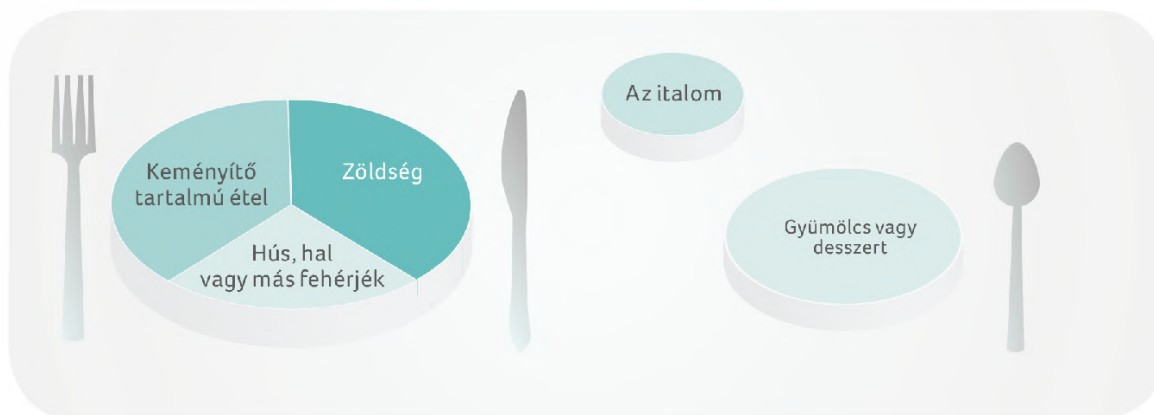


## Szülői útmutató 21.

### Mintaétrend és tervezés. Az én ételtérképem



#### Hogyan használjuk az „Én ételtérképem”?

A válogatós gyerekeknek örömet okozhat, ha részt vehetnek az ebéd vagy a vacsora megtervezésében. Itt van néhány ötlet az „Én ételtérképem” használatával kapcsolatban, de maga is kitalálhat újabbakat. Reggelire és uzsonnára is alkalmazhat hasonló ötleteket. Néhány az alábbiak közül a nagyobb gyerekeknél működik a legjobban.

- Amikor nekiül a heti menü megtervezésének, vegyen elő pár darab színes ceruzát és kérdezze meg gyermekét, mit szeretne vacsorára. *A példák a következő oldalon tippet adnak, hogy melyik étel hova illik.*
- A gyermekek imádnak tépni és ragasztani. Régi képesújságokból keressenek ki olyan ételeket, melyek az ételtérkép megfelelő helyére illenek. Bátorítsa a válogatós kisgyermeket, hogy keressen olyan ételeket, melyeket szeret, és olyanokat, amelyeket ki szeretne próbálni. *Őrizze meg a képeket, és használja fel újra, így egy egész gyűjteményük lesz.*
- Ha a gyermeknek vannak játékelei, ezek is felhasználhatók a menü megtervezéséhez. *Gondolkodjon el rajta, hogyan vezeti be az új ételeket!*
- Vigye magával az ételtérképet a bevásárláshoz, és használja kincskereső térképként. *Keresse meg a gyermek a térképen szereplő élelmiszereket és maga tegye bele a bevásárlókosárba.*
- Ragassza ki az ételtérképet a családi faliújságra, hogy a gyerek lássa, mi lesz uzsonnára.
- Ha ön nagyon kreatív, készítse el nagyobb méretben, vonja be vízhatlan réteggel, és máris kész a lemosható tányéralátét!
- Az alábbi táblázat ösztönözheti a gyereket új ételek kipróbálására. Írja be, hogy gyermeke mit szeretne megkóstolni.
- Minden alkalommal, ha új (vagy korábban elutasított) ételt próbál ki, kapjon matricát. 10 matricáért ajándék jár. Ne feledje, ne kényszerítse a gyereket, hogy az egész adagot megegye, egy falat vagy egy harapás már jó kezdet. Járjon elől jó példával, és egye ugyanazt az ételt ugyanabban az időben, ebből a gyerek látni fogja hogy az új ételt biztonságos és jó enni.
- Sorolja fel itt saját ötleteit az „Én ételtérképem” használatával kapcsolatban:

- .....
- .....

Ceruzával töltsd ki az alábbi táblázatot, hogy amikor kipróbáltak egy új ételt, és hozzáadták a Szeretem listához, maradjon még hely az új ételeknek a Ki szeretném próbálni listán!

Kenyér, gabonapehely, krumpli, amiket szerettek	Gyümölcs és zöldség, amiket szerettek	Hús, hal és más fehérjék, amiket szerettek	Tejalapú Junior ital és tejtermékek, amiket szerettek
<i>Példa: kenyér, pirítós, krumplipüré, rizs, kuszkusz, spagetti, yam, lepénykenyér, keksz</i>	<i>Példa: zöldborsó, édeskukorica, zöldbab, brokkoli, sárgarépa, reszelt alma, banán, gyümölcssaláta, aszalt sárgabarack</i>	<i>Példa: csirke, fasírt, lazacvagdalt, babfőzelék, keménytojás, lencse</i>	<i>Példa: tejalapú Junior italból készített gyümölcsturmix (banánból), joghurt, krémsajt, túró, sajt a pizzámon</i>
Kenyér, gabona félék, krumpli, amiket ki szeretnék próbálni	Gyümölcs és zöldség, amiket ki szeretnék próbálni	Hús, hal és más fehérjék, amiket ki szeretnék próbálni	Tejalapú Junior ital és tejtermékek, amiket ki szeretnék próbálni

**Ital:** Tejalapú Junior ital, víz. Kerülje a szénsavas vagy édesített italokat. Préselt gyümölcslevet vagy cukrozatlan szörpöt csak étkezések idején adjon, és győződjön meg róla, hogy megfelelően vannak hígítva. Fiatalabb gyerekeknél az írás helyett használjon régi képesújságokból kivágott ételképeket. Ezek könnyen átragaszthatók, ha Blu Tack ragasztót használ.

Amennyiben szeretne bővebben tájékozódni a NutriCHEQ Egészséges Kisdedtáplálási Program során felhasznált szakmai irodalmakról, azt az [elso1000nap.hu/szakirodalom](https://elso1000nap.hu/szakirodalom) linken érheti el.