

## Szülői útmutató 6.

### Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget

#### Miért nem eszi meg a gyermekem a zöldséget?

*Nem csak az ön gyermeke...*

Gyakran előfordul, hogy a kisdedek valahol 1-3 éves koruk között válogatni kezdenek vagy „problémás evőkké” válnak. Egyes kisdedek egyáltalán nem hajlandók új ételeket megkóstolni (ezt neofóbiának hívják, és egyes nézetek szerint azért alakult ki, hogy megóvja a kisdedeket attól, hogy a nem ehető dolgokat megegyék), mások elutasítják a korábban kedvelt ételeket (válogatás), néhányan mind a kettőt teszik! Gyakran előfordul, hogy a kisgyermekek kevésféle zöldséget esznek meg, kis adagokban vagy egyáltalán nem fogyasztják azt.

Tájékozódhat a „Kisgyermekem válogatós” c. füzetből.

*Mi a baj a zöldséggel?*

Semmi, egyszerűen egyes kisdedeknek hosszabb időbe telik megkedvelni bizonyos ételeket, mint másoknak. Kisdedek másokat, különösen a szülőt utánozva tanulnak, tehát ha ön szereti a zöldséget, és sokféle zöldséget eszik, kisgyermeké is nagyobb valószínűséggel fogja megenni. Ha a zöldség nem része a családi étkezéseknek, vagy ha ön nem a gyermekével együtt étkezik, ő nem fogja látni és megtanulni, hogy a zöldség ehető és finom. Evéskor az ízérzékünket használjuk, de más érzékszerveink is működnek, pl. látás, szaglás és tapintás. Egyes kisdedek érzékenyebbek lehetnek a szag, és az íz apró változásaira, és elutasítják a megszokottól eltérő módon készült ételt, akkor is, ha korábban szerették azt. Gondoljon erre, amikor olyan zöldséget készít, melyet szeretné, hogy a kisdéd megkóstoljon.

Mindnyájan különbözünk egymástól, és génjeink határozzák meg, mit szeretünk és mit nem. A „szuperízérzékenyek” nevezett emberek nem igazán szeretik a keserű zöldségeket, mint pl. a brokkoli és a spenót, de idővel megtaníthatóak rá, hogy szeressék ezeket és más zöldségeket is.

#### Miért van szükségünk zöldségre?


A zöldségek tele vannak tápanyagokkal, úgy mint vitaminokkal, ásványi anyagokkal, rostokkal és más, az egészség számára fontos anyagokkal, egyik zöldség sem jobb a másiknál, a kulcsszó a változatosság. Ezért olyan fontos, hogy a kisdéd „megtanulja megszeretni” a legkülönbözőbbféle zöldségeket és gyümölcsöket, és sokat egyen belőlük! (Olvassa el a „Kisgyermekem nem eszi meg a gyümölcsöt”!)

#### Mennyit?

Minden étkezéskor adjunk gyümölcsöt és zöldséget, a cél legyen öt kisebb adag naponta. Tájékozódjon a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzetekből.

Ne feledje, hogy időbe telik, amíg gyermeke megkedveli a zöldségeket, de kisebb lépésekben haladva, sikereket érhet el!

## Mi működik a legjobban és miért?

 Ami segít	Hogyan?
Minden nap eszik a család zöldséget?	A kisdetek tapasztalatból tanulnak. A szülői példamutatás van a legnagyobb hatással arra, hogy a kisgyermek megkóstolja-e a zöldséget.
Sokféle zöldséget kínál, és van köztük új zöldség is, amit szeretné, hogy a kisded megkóstoljon?	Ha sokféle zöldséggel találkozik, nagyobb eséllyel próbálja kis az újat is. Ne olyan zöldséget kínáljon, melyről tudja, hogy a kisded megeszi, mert így korlátozza a kisded elé kerülő választékot. Tegyen az asztalra sokféle zöldséget, mely közül a kisded választhat.
Kéri, rábeszéli a gyermeket, hogy egyen egy picit az új zöldségből?	Rábeszéléssel az ellenkező hatást éri el. Sokkal fontosabb, hogy a gyerek felfedezze és megízlelje az új zöldséget, mint hogy megegye az egészet.
Megjegyzés nélkül elveszi a tányért, ha nem kéri, és egy másik napon ismét megkínálja vele?	A lényeg, hogy ismételten találkozzon az új zöldséggel. Ne keseredjen el, ha elsőre nem kóstolja meg. Kínálja meg vele ismét egy másik napon, lehet, hogy tízszer is kell próbálkoznia! De megéri. Ha gyakran látja ugyanazt a zöldséget, jobban megkedveli és többet is eszik majd belőle.

## Gyakorlati ötletek a zöldség megkedveltetésére

- Válasszunk ízletes, édes fajtákat. A nagy, félérett paradicsomfajták helyett próbálja meg az édes, érett kocktélparadicsomot, adjon sárga és piros színű paprikát nyersen
- Adjon répa-, paprika-, uborka- és zellerszeleteket, mártogatósna. Kínáljon olyan zöldségeket, melyekről tudja, hogy szereti, és újakat is, és döntse el ő, mit eszik és mennyit. Nagyszerű ropogtatnivaló a főétkezések között.
- Versenyezzenek, ki ropogtat a lehangosabban, és ki hagyja ott a legjobb fognyomot, így bátorítva a kisdedet a kóstolásra, de ne kényszerítse, hogy egyen
- Süssük ropogósra a paprikát, cukorborsót, cukkinit, vagy süssünk répát, paszternákot, burgonyát és céklát, úgy, hogy ropogósak és édesek maradjanak
- Gondolkozzunk „szivárvány színekben”! Kínáljunk különböző színeket, hogy felkeltsük az érdeklődését. Beszéljék meg, melyik zöldséget szeretik.
- Kedvenc zöldségeit tegyük a levesbe, a pörköltbe, a tészta- és pizzaszószba.
- Próbáljunk valami egyszerűt természetni – zsátsát vattacsomón, burgonyát cserépben, majd engedjük, hogy elkészítse vagy megfőzze.
- Vigyük magunkkal vásárolni és hadd válassza ki ő a zöldségeket uzsonnára

Amennyiben szeretne bővebben tájékozódni a NutriCHEQ Egészséges Kisdedtáplálási Program során felhasznált szakmai irodalmakról, azt az [also1000nap.hu/szakirodalom](http://also1000nap.hu/szakirodalom) linken érheti el.