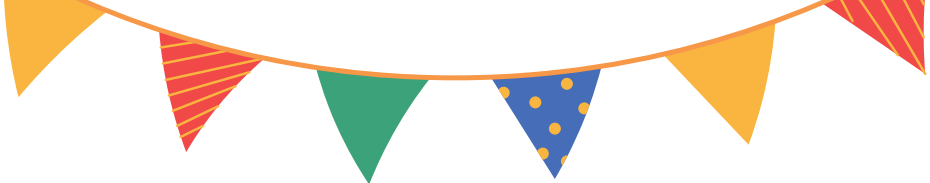


KOLOROWE WARZYWA NA
TALERZU: JAK ZACHĘCIĆ
DZIECI DO JEDZENIA
WARZYW?



PS 82 "Stumilowy Las"



Warzywa - superbohaterowie dziecięcej diety!

Zielone, pomarańczowe, czerwone, fioletowe - warzywa to prawdziwa bomba witaminowa! 🚀 Ale co zrobić, gdy maluch nie chce nawet na nie spojrzeć? Jak sprawić, by brokuł nie był „zielonym potworem”, a papryka stała się ulubioną przekąską? Podpowiadamy!

1. Kolory rządzą! – Zamień talerz w tęczę 🌈

Dzieci kochają kolory! Wykorzystaj to, komponując różnobarwne dania. Im bardziej kolorowy posiłek, tym większa szansa, że przyciągnie uwagę i pobudzi apetyt.

- ✅ Czerwone (papryka, pomidor, burak) – wzmocnią odporność!
- ✅ Pomarańczowe (marchew, dynia, bataty) – poprawią wzrok!
- ✅ Zielone (brokuły, cukinia, szpinak) – wspomogą koncentrację!
- ✅ Fioletowe (bakłażan, czerwona kapusta) – dostarczą antyoksydantów!





2. Baw się jedzeniem! 🎨

Tak, dobrze czytasz! Użyj warzyw do tworzenia obrazków na talerzu – marchewkowe słońce, ogórkowy uśmiech czy brokułowy las mogą skutecznie zachęcić do jedzenia!

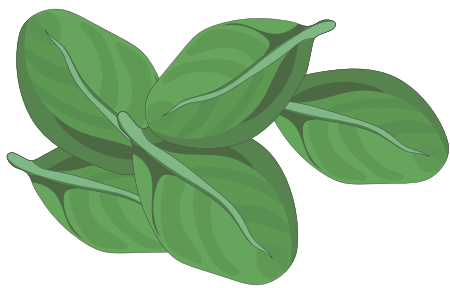
💡 Spróbuj: 🍕 Warzywnej pizzy na pełnoziarnistym spodzie

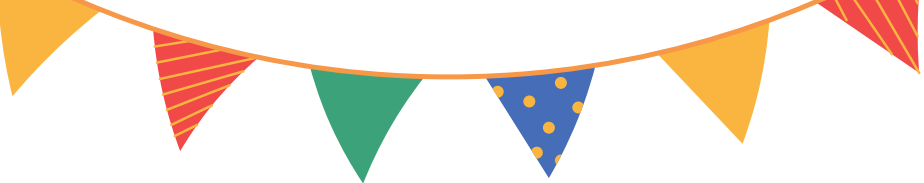
🐱 Kanapek z warzywnymi buźkami

🥗 Sałatek z jadalnymi kwiatami

3. Maluch w kuchni – mały szef kuchni! 👨‍🍳👩‍🍳

Dzieci uwielbiają pomagać w kuchni. Jeśli pozwolisz im kroić (bezpiecznymi nożykami), mieszać czy układać na talerzu, poczują się odpowiedzialne za posiłek i chętniej go spróbują!





👁️ Pomysły na wspólne gotowanie:

🥬 Robienie „drzew” z brokułów

🥕 Tworzenie własnych kolorowych szaszłyków warzywnych

🥦 Przygotowanie kukurydzianych placuszków

4. Warzywa w wersji ukrytej – sprytny rodzic wie jak! 🧐

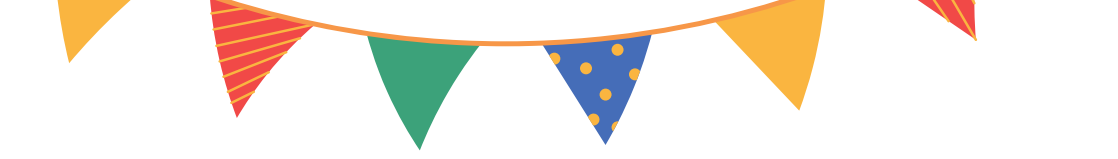
Jeśli dziecko odmawia warzyw, przemyć je w ulubionych potrawach!

🥞 Dodaj starą marchewkę do naleśników

🍝 Wrzuć startą cukinię do sosu pomidorowego

🍰 Zrób czekoladowe muffinki z burakiem!





5. Przykład idzie z góry! 🏆

Dzieci naśladują dorosłych. Jeśli sami zjadamy się warzywami, maluchy będą chciały robić to samo! Ustalcie rodzinny rytuał – wspólne, zdrowe posiłki to doskonała okazja do kształtowania dobrych nawyków.

Gotowi na warzywne wyzwanie? 🚀

Zacznij od jednego nowego warzywa tygodniowo, baw się smakami i pozwól dziecku eksplorować. W końcu jedzenie to przygoda! 🥬🥕🥦



STUMIŁOWY LAS

KATARZYNA SADOWSKA

