***Na śniadanie i kolacje - kanapkowe wariacje***

Nasze babcie i mamy nie myliły się - prawidłowe odżywianie się   
w dzieciństwie ma wpływ na dorosłe życie. Wiosenne nowalijki mimo, że smaczne nie zawsze są chętnie zjadane przez dzieci. Niejadki bardzo lubią jeść   
i co więcej jedzą sporo tylko, że nie to co trzeba. Często grymaszą   
i „wybrzydzają” przy jedzeniu, a rodzice skarżą się, że jego pociecha nie chce spróbować nowych smakołyków.

Naukowcy twierdzą, że podejście do jedzenia jest w dużej mierze genetyczne. Rodzice dzieci, które stwarzają takie problemy przy posiłkach wiedzą, że nie jest łatwo - nie działają groźby, przekupstwo, negocjacje, czy łagodna perswazja. Mając to wszystko na uwadze można odpuścić, ponieważ wiemy, że to geny, ale nie róbmy tego, większość z nich wyrasta   
z „wybrzydzania” chociaż wymaga to dużo czasu. Kiedy malec jest niejadkiem warto przygotować wspólnie z nim „Kolorowe kanapki”, które swoim wyglądem zachęcą do skosztowania. Najważniejszy składnik, potrzebny jest aby powstały wesołe jedzonka to nasza kreatywność.

Korzystajcie z takich składników, które lubią wasze dzieci, chociaż wydaje mi się, że to może być też dobry pomysł aby przekonać je do posmakowania czegoś nowego. Możecie je udekorować rozmaitymi pastami, twarożkiem, posmarować awokado zamiast masła, rzodkiewką, szczypiorkiem, sałatą nadając im różne kształty, wzorki, postaci zwierzątek, ludzików, itp. Kanapka własnoręcznie zrobiona i pięknie wyglądająca to wyjątkowo kuszący rarytas, nie tylko dla dzieci ale i dla nas dorosłych. Zarówno maluchy, które dopiero od niedawna poznają nowe smaki jak i doświadczone kulinarnie kilkulatki będą zachwycone. To co robimy dla nich i z nimi ma wzbudzać ich uśmiech i dawać radość. Takie śniadanie dodaje energii i sił na nadchodzący dzień, dostarcza różnorodnych składników odżywczych; węglowodanów, białka, witamin   
i składników mineralnych.

Bądźmy wzorem dla dzieci, nie przeciągajmy posiłków i próbujmy zaciekawić je jedzeniem. Oglądajmy razem programy kulinarne np. „Klub małego kucharza”, „Masterchef Junior” zaopatrujmy się w książki kulinarne dla dzieci i dorosłych, które są bogato zilustrowane. Pięknie przyozdobione kanapeczki sprawią, że Twoje dziecko będzie chętniej zasiadało do jedzenia.

Lucyna Gunia

Ps. Oto kilka przykładów na zrobienie kolorowych kanapek

 

 

 





 