

## Jak przemycić owoce i warzywa do diety dzieci?

Zdrowa, pełna warzyw i owoców dieta ma ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka - zarówno w ujęciu fizycznym, jak umysłowym. Problem polega na tym, że do maluchów ten argument zazwyczaj nie trafia - niektóre wręcz kategorycznie odmawiają nawet spróbowania pomidora, papryki czy ogórka. Co robić, gdy dziecko niechętnie je warzywa? I co w sytuacji, gdy nawet próbowanie kończy się odruchem wymiotnym?

**5 porcji warzyw i owoców** Niemal każdy z nas słyszał o „złotej” zasadzie dziennego spożywania 5 porcji warzyw i owoców, która ma zagwarantować dzieciom prawidłowy rozwój, a dorosłym - zdrowie, energię, ładną sylwetkę i dobre samopoczucie.

Co jednak tak naprawdę oznacza w tym przypadku termin „porcja”? Otóż każdego dnia dziecko powinno otrzymywać około 400 gramów warzyw i owoców. Jedna porcja to zatem około 80 gram. Mniej więcej tyle znajduje się w:

- 1 jabłku, 1 gruszcze, 1 bananie, 1 brzoskwini czy jednej pomarańczy,
- 1 ogórku, 1 małym pomidorze, 1 małej marchwi
- połowie szklanki jagód, truskawek, porzeczek lub malin,
- połowie szklanki surówki (najlepiej domowej), lub ugotowanych warzyw,
- 1 szklance soku warzywnego lub owocowego,
- 1 talerzu zupy warzywnej
- 3 mandarynkach lub śliwkach.

### Dania z warzyw dla dzieci: najbardziej lubiane

dzieci mają łatwy dostęp do wielu niezdrowych przekąsek i niemal do każdego produktu dodawany jest cukier, niełatwo jest przekonać dziecko do jedzenia owoców, a co dopiero warzyw. Są jednak sposoby na to, by w małym człowieku obudzić wielki apetyt na ogórki, paprykę, pieczarki, pomidory i inne zdrowe przysmaki - wystarczy podać je w odpowiedniej postaci. Oto najpopularniejsze sposoby.

- **Frytki z batatów**

Frytki w nowej odsłonie, tworzone na podstawie banalnie prostego przepisu. Pierwszy krok to pokrojenie batatów, włożenie ich do wody i odstawienie na około 20 minut. Następnie należy wysmarować je olejem, a potem posypać mieszanką przypraw (suszona papryka, czosnek, pieprz, sól). Tak przygotowane należy umieścić w piekarniku i piec przez 30 minut w temp. 220 stopni. Przed podaniem warto posypać je pietruszką - to także bogactwo dobrych składników.

- **Pizza domowa**

Czy wiesz, że ser sprawia, że wszystko jest pyszniejsze? Dzieci także tak uważają. Dlatego raz na jakiś czas przyrządź im domową pizzę z masą dobrych składników.

- **Kotleciki z warzywami**

Warzywa - cebulę oraz paprykę, pokrój w małą kostkę. Połącz z misce z kukurydzą oraz pokrojoną piersią z kurczaka. Dopraw wszystko ulubionymi przyprawami dziecka, dorzuć trochę siekanej pietruszki i piecz na złoto. Dzieci bardzo chętnie zajadają się również [placuszkami dyniowymi](#), krążkami z cukinii (w panierce), warzywnymi placuszkami, zapiekankami makaronowymi oraz tzw. kotlecikami Shreka - z mięsa mielonego i szpinaku.

- **Purre z warzyw**

Purre z upieczonych w piekarniku marchewek, małego buraka i połówki selera może świetnie smakować jako dodatek do chleba albo jako posiłek sam w sobie. Im bardziej gładka masa, tym większe prawdopodobieństwo, że posiłek przypadnie go gustu dziecku.

- **Pasta do chleba**

Jeśli dziecko lubi chociaż marchew (np. w rosole), istnieje prawdopodobieństwo, że zasmakuje mu pasta do pieczywa, która składa się głównie z tego warzywa. Pozostałe (ukryte) składniki to dwie papryki, 2 ząbki czosnku, 2 suszone pomidory z zalewy. Opcjonalnie można dodać natkę pietruszki.

- **Zupa krem**

Zupa krem to przysmak największych niejadków. Można ją zrobić zarówno z gotowanych marchewek, jak i z bobu czy np. dyni. Idealnie smakuje zwłaszcza dobrze doprawiona, z uwielbianymi przez dzieci grzankami.

- **Chipsy z warzyw**

Być może maluch nie zje tradycyjnej, warzywnej sałatki albo aromatycznego leczy, ale z pewnością skusi się na chipsy. Można je zrobić z buraków, jabłek, cukinii, marchewki albo batatów. Warto je podać z ulubionym sosem malca.

- **Wyciskany sok**

To chyba najpopularniejsza forma przemykania witamin dziecku. Każdy z nas próbował tej metody i chyba każde dziecko ma chociaż jeden sok, który uwielbia.

- **Owocowe lody i sorbety**

Wystarczy zmiksować owoce z jogurtem naturalnym, przełożyć do kolorowych foremek i gotowe! Które dziecko oprze się lodom? Chyba żadne! To idealny przykład na połączenie przyjemności z czymś pożytecznym.

- **Dżem**

Owoce znajdziemy też w dżemach (szczególnie w tych domowych oraz 100%). Jeśli dżem nie jest tym co nasze dziecko uwielbia, to możemy pokombinować i na przykład zawinąć go w naleśniku! Niby banał, ale jednak jest mnóstwo dzieci, które zjedzą wszystko jeśli tego „nie widać”

- **Foundie**

Niewielkie owoce możemy obtoczyć w czekoladzie! Co więcej, możemy poprosić dziecko, aby samo to zrobiło! Genialna zabawa, a przy tym jeszcze przemykamy witaminy!

- **Mus owocowy**

Chyba każde dziecko próbowało kiedyś deserku ze słoiczka i chyba większość z nich wcinęła je tak, że uszy się trzęsły ;) Większemu dziecku oczywiście nie wypada jeść ze słoiczka, ale z tubki czemu nie! Taki mus możemy zabrać zawsze ze sobą.

- **Ciasta**

Wiadomo, że tak przetworzone owoce nie będą mieć tylu witamin i składników odżywczych co świeże owoce. Są jednak dzieci, które nie przepadają za bananem czy marchewką ale mogą się założyć, że ciasto zrobione przy użyciu tych składników będzie jednak bardzo smakować!

- **Obrazki na kanapkach**

Proste, ale bardzo skuteczne! Można tworzyć przeróżne buźki, misie, domki itp. Warzywa w takiej formie smakują podobno lepiej...

- **Suszone owoce**

Uwielbiam suszone truskawki i daktyle. Cóż jest jeszcze dużo możliwości np. rodzynki, morele... Przecież to takie cukierki ;)

### **Jak przemycić dziecku warzywa?**

Przygotowanie powyższych dań świetnie sprawdzi się jako urozmaicenie diety dla dzieci, które być może nie przepadają za warzywami, ale zachęczone i namówione - zjedzą je bez większych protestów. Co jednak w przypadku, gdy namówiony do spróbowania kilkulatek ma wręcz odruch wymiotny? Przede wszystkim nie można dziecka do niczego zmuszać. Jedyne, co osiągają rodzice stosujący taką metodę („Nie odejdziesz, dopóki nie będzie zjedzone”, „Nie będę biegać po lekarzach, bo ty wybrzydzasz - jedz!”) to spotęgowanie niechęci do warzyw i owoców, która może trwać już przez całe życie. Jeśli twoje dziecko także należy do grona takich niejadków, uzbrój się w cierpliwość. Każdego dnia staraj się przełamać jego opory w pozytywny sposób - zachwycając się smakiem warzyw i owoców, organizując zabawy w zgadywanie smaków czy kładąc odrobinę danego składnika obok ziemniaków i kotlecika (to osvajanie z wyglądem i fakturą).

Jednocześnie - w trosce o prawidłowy rozwój malca, stosuj zasadę „czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal”. Warzywa i owoce możesz sprytnie ukryć:)