

Gdy dziecko nie chce jeść. Jak temu zaradzić?

W kwietniu gościliśmy w programie Dzień dobry TVN. Wraz z Leną opowiadaliśmy o tym jak ważne jest wspólne zasiadanie do stołu. W naszej ocenie to bardzo ważny aspekt jeżeli chodzi o wspólne, rodzinne relacje.

Opowiadaliśmy o tym, że bardzo dużo dla nas znaczą wspólne posiłki. Z naszego punktu widzenia to właśnie wspólne posiłki przy stole integrują naszą rodzinę. Przy stole zawsze poruszamy ważne dla nas sprawy. Poruszamy tematy, które dotyczą każdego z nas. Jeżeli ktoś boryka się z jakimś problemem to właśnie podczas posiłków próbujemy je wspólnie rozwiązać.

Jak to w programie czas leci jak piasek w klepsydrze i nie powiedzieliśmy o tym jak się zaczyna nasze celebrowanie wspólnie spędzonego czasu. Kilka lat temu Lena był niejadkiem. Jak każdy dbający o zdrowie swojej pociechy rodzic próbował "wepchnąć" w swoje dziecko wszystko co było pod ręką. Aby rosło, aby było zdrowe, aby było najedzone! Jedz to jest dobre! Czyżby?

Taka sytuacja: Idziecie do restauracji. Kuchnia świata. W karcie jest ponad 30 dań, różne dania. Czy zjesz wszystko? Czy wszystko z karty jest dla Ciebie dobre, odpowiednie? Nie sądzę. Nie uwierzę, że jest chociaż jedna osoba na świecie co zje ze smakiem wszystko co jej podadzą na talerzu. Nie realne!

Tak samo jest z dziećmi. Nie chcą jeść bo im nie smakują. Ich receptory smaku nie działają tak jak u dorosłych osób. Do tego by dziecko jadło rzeczy trzeba czasu. Dziecko musi się samo przekonać, że rzeczy, które chcesz jej podać są smaczne, zdrowe. To, że położysz na stole talerz z zieleniną czy też mięsem i mówisz jedz! To tak nie działa! e-e! Tylko się

zacziesz irytować, wkurzać a dziecko i tak nie zje, zacznie płakać, Ty dostaniesz furii i na końcu to albo zjesz albo wyrzucisz. Prawda? No prawda! Nawet nie kwestionujcie tego co napisałem bo taka jest kolej rzeczy.

Długo siedziałem, myślałem, obserwowałem, ustalałem co zrobić aby to się zmieniło. I w końcu się udało. Na dzień dzisiejszy praktycznie wszystko co ugotuję lub ugotujemy wspólnie (do tego zmierzam) to dzieciaki jedzą.

Moja metoda naprawdę działa! Dzieci zaczęły jeść.

Zaprosiłem dziewczyny do kuchni. I powiedziałem: dzisiaj gotujemy razem. Upieczemy wspólnie dużą, rodzinną pizzę. Każdy dostał podział obowiązków. Oczywiście Nela takie aby nie miała do czynienia z nożem. Lena już potrafi kroić więc nie miałem obaw przekazać jej nóż aby przygotowała półprodukty. Nela wałkowała ciasto, nakładała sos, który wcześniej ugotowałem. Największą frajdę miały gdy wspólnie układaliśmy komponenty. Gdy się upiekła i ją pokroiłem to nadal obserwowałem ich zachowanie. Podkreślałem wielokrotnie, że to nasza wspólna pizza i będzie na pewno lepiej smakować. Zjadły! Mogę napisać, że pochłaniały ją z radością! [Przepis na domową pizzę](#)

Kolejny raz powiedziałem, że będziemy gotować rosół. Nie było problemu by je do tego namówić. W sumie zrobiły go same. Ja im tylko podpowiadałem jak należy co robić. Nela obierała warzywa, Lena układała, zalewała wodą. Wspólnie gotowały również makaron. Znowu zadziało!

Nela je warzywa! Je, bo je polubiła na nowo! Spróbowaliśmy zrobić sałatkę, pokroiłem jej pomidory, ogórki, paprykę i mówiłem jej, że ma ładnie poukładać. By poukładała w taki sposób by jej się podobało. Cyk! Sama zrobiła! Sama zjadła.

Kolejny test. Nasza rodzima tradycyjna, poznańska potrawa –

[Pyry z gzikiem](#). Nela nie lubi białego sera więc odpada. Nie ma co na siłę jej tego wpychać bo wiem, że nie zje. Do tego trzeba czasu. Lena też nie lubiła a dzisiaj robi lepszą gzikę niż ja! Robi to perfekcyjnie! Sama jest w stanie zrobić całe danie! Wystarczy, że jej tylko powiemy jakie chcemy ziemniaki. W mundurkach lub pieczone? Wychodzą wyśmienite. Alternatywą dla Neli w tym przypadku jest jogurt, zielony ogórek i właśnie ziemniaki. Pieczone łódeczki w przyprawach lub gotowane w mundurkach okraszane masełkiem. Gdy gotuję zawsze wołam je do siebie i proszę by spróbowały np. sos. Pytam czy dobry, czy czegoś brakuje etc.

Mógłbym wymieniać i wymieniać. Podsumowując mój wpis to mogę napisać, że wspólne gotowanie, rozmowa bardzo integruje naszą rodzinę. Poznajemy siebie nawzajem. Wiemy co kto lubi i wiemy jak dostosować potrawy aby każdy mógł zjeść ze smakiem. W dodatku uczę dzieciaki samodzielności. Jestem mega dumny z tego, że Lena załapała bakcyła i sama próbuje gotować. Nie trzeba jej do tego namawiać. Ostatnio sama robiła Sushi. Kurczę tak je wysmyczyła, że gdybym nie wiedział, że to ona robiła to bym myślał, że Daria gdzieś zamówiła. Bardzo duży progres. Bardzo mnie to cieszy.

Warto spuścić z tonu i próbować rozmawiać, próbować nowe smaki lecz nic na siłę. Nie wmuszajcie dzieciakom rzeczy, które nie chcą jeść. Z czasem się same przekonają. Bądźcie przykładem i pokazujcie dobre nawyki. Jedzcie warzywa, mięso. Pokazujcie, że to Wam smakuje. Zachęcajcie do wspólnego gotowania. Jest to fajna zabawa, fajne doświadczenie i mile spędzony czas. Czas, którego coraz częściej nam brakuje a dzieci rosną. Gotujcie, jedzcie, rozmawiajcie razem. To cementuje wasze relacje.

Zobaczcie sami n Youtube nasze wspólne gotowanie: