Zapewne niektórzy z Was, tak jak bohaterka książki – Lenka, niejednokrotnie zastanawiacie się, „Czy ktoś naprawdę lubi warzywa?”

Zachęcam Was zatem do wysłuchania opowiadania, dzięki któremu przekonacie się, że warzywa są smaczne i zdrowe.

WAŻNE WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW:

1. Chcąc zachęcić dziecko do jedzenia warzyw (lub innych potraw), powinniśmy robić to dyskretnie. Nie możemy wywierać presji na dziecku, jak również wciąż poruszać tylko ten temat, ponieważ wzmacnia to jeszcze opór dziecka. Malec musi mieć poczucie, że to jego decyzja.
2. Warzywa powinny być stałym elementem menu, istnieje wtedy duża szansa, że nasza pociecha w końcu po nie sięgnie.
3. Absolutnie nie należy opowiadać w towarzystwie o „problemach” z jedzeniem , porównywać dziecko do innych, zawstydzać.
4. Pozwólmy jeść dziecku warzywa w różnej formie – zupki, surówki, przeciery, soki, surowe warzywa, chipsy, itp.
5. Przygotowujmy posiłki razem z dzieckiem.
6. Pokazujmy mu, że jedzenie jest przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem.

PO LEKTURZE KSIĄŻKI BAWCIE SIĘ DALEJ!

1. Pobawcie się w zabawę „Jakie to warzywo?” Połóż przed dzieckiem różne warzywa, pozwól mu na nie popatrzeć, podotykać. Następnie zakryj maluchowi oczy i poproś, by za pomoca dotyku i smaku rozpoznał, co to jest. Jeżeli sprawia mu to trudność, stosuj podpowiedzi w formie zagadek.
2. Zróbcie wesołą kanapkę. Nie zniechęcajcie się, jeżeli dziecko jej nie zje. Poczęstujcie nią inną osobę.
3. Porozmawiajcie o owocach i warzywach, utrwalcie ich nazwy oraz co można z nich zrobić. Jeśli macie ochotę, spróbujcie razem coś ugotować.