Przedszkole to placówka oświatowa. Służy ono nawiązywaniu przez dzieci kontaktów, rozwija umiejętności społeczne, wychowuje i uczy. Uczy wszystkiego, także jedzenia. W domu, a następnie w przedszkolu, dziecko kształtuje swoje nawyki żywieniowe. Stąd czerpie wzorce. I rzeczywiście wiele placówek staje na głowie, by kuchnia była zdrowa i urozmaicona. Pasty śniadaniowe pomagają przełamać rutynę, zastąpić szynkę i ser… ale niekoniecznie spotykają się z entuzjazmem dzieci, a także i dorosłych. Rodzic oczekuje, że dziecko po prostu zje śniadanie. Zwykle mniej ważne jest to, co zje.

Skąd niechęć do past?

Są smaczne, pięknie pachną, a mimo to niektóre dzieci niechętnie po nie sięgają. By pomóc najmłodszym przekonać się do nowości, musimy ich zrozumieć.

Nawyki.
Nie oszukujmy się: dwu-, trzy-, czteroletnie dziecko, które trafia do placówki, ma już pewne zwyczaje wyniesione z domu. Jeśli nigdy nie miało okazji próbować past, potrzeba czasu i dobrego podejścia, by zaczęło po nie sięgać.

Brak zaufania.
Bardzo przepraszam, ale zblendowana masa ma prawo budzić niepokój u maluszka. *Z czego to jest? Może ja tego nie lubię… Mama tak nie robiła.* Dzieci często jedzą wybiórczo, kolejno zmiatają z talerza sam ryż, potem same warzywa, samo mięso. Widzą dokładnie, co znajduje się na talerzu. Tymczasem taka masa staje się dość dziwnym tworem.

Zniechęcająca mina.
U kogo? Niestety często pojawia się już w szatni, gdy skrzywiony rodzic, czytając jadłospis, mówi: *Co też te panie wymyśliły?! Wiem, że tego nie lubisz…* I maluch nie skosztuje nowej potrawy. Skoro to jest niedobre, dlaczego miałby ryzykować?

Estetyka. Nie zawsze kanapki są podane w taki sposób, by zachęcić do sięgnięcia po nie. To niezwykle istotne! Kolory, sposób podania – to pierwsze wrażenie. I czego byśmy nie mówili, ma ono bardzo duży wpływ na odbiór – również pasty na kanapce. Jemy oczami. Nie oceniamy po pozorach? To nieprawda… Pierwsze spojrzenie, kilka słów – i już kształtuje nam się jakiś obraz osoby. Czy tego chcemy, czy nie.

Jak przekonać dziecko do jedzenia past?

Pomyślmy jeszcze raz, dlaczego pasty nie do końca przemawiają do najmłodszych, i zastanówmy się, jak do nich trafić. Co lubią dzieci? Kiedy się angażują? Rodzicu, wykorzystaj swój talent i kreatywność!

Przepis obrazkowy.
Skoro dziecko nie ufa gotowemu, zblendowanemu produktowi, pokażmy, co to jest. O ile często tajemnica wciąga dzieci i jest dla nich interesująca, o tyle w przypadku jedzenia może wywołać niechęć do nieznanego, zwłaszcza u dzieci w wieku dwóch-pięciu lat. Można zaproponować zabawę „Zgadnij, co powstanie z naszego przepisu".

Atrakcyjna nazwa. Pasta z ciecierzycy czy kulki mocy na kanapce? Zupa krem z brokuła czy zupa Shrek? Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, a może kolorowa moc witamin?

Współpraca. Dyrektor, kuchnia, nauczyciele, rodzice, dzieci. Każdy element układanki powinien współpracować, wiedzieć, co się dzieje i w jakim celu. Tylko wtedy praca będzie zwieńczona sukcesem!

Zapoznaj dziecko z głównym składnikiem pasty. Awokado? Ciecierzyca? Zanim wyląduje na talerzu, dziecko może zobaczyć, dotknąć, wysłuchać wierszyka… Nieznane może budzić obawę, ale zaprzyjaźnione, kojarzone z zabawą raczej ciekawość! Pozytywną ciekawość, która pozwala małym odkrywcom poznawać świat! Również warzyw i owoców.

Stwórzcie przepis wspólnie. A może sami ułożycie obrazkowe przepisy? Sugestie dzieci, ich wyobraźnia mogą i Was zainspirować! A maluchy, które będą współtworzyć posiłki, poczują się ważne.

Zadbaj o estetykę. Czasem warto pozwolić dzieciom posmarować kanapki, samodzielnie przyozdobić je wybranymi dodatkami, tak by ze zwykłych kanapek stworzyć prawdziwe dzieła sztuki.

Anna Patrzałek – absolwentka kierunku żywienie człowieka na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie. Dietetyk w Przedszkolu Samorządowym nr 118 w Krakowie, edukator w programie „Zdrowo Jemy, Zdrowo Rośniemy" skierowanym do przedszkoli i żłobków. Współautorka strony www.DylematyMamyiTaty.pl, edukator żywieniowy w programie realizowanym przez Banki Żywności dla ludzi najbardziej potrzebujących. Współautorka programu „Witalni na starcie" skierowanego do kobiet w ciąży i rodziców małych dzieci.