

# Moje batole odmítá zeleninu

## Proč moje dítě nechce jíst zeleninu?



### Nejste v tom sami...

Je celkem běžné, že batolata začínají být kolem druhého roku věku vybíravá. Různé problémy s jídlem se pak mohou objevovat až do čtyř let. Některé děti nechtějí zkoušet nové potraviny (tento odpor se nazývá neofobie a předpokládáme, že se vyvinul jako instinkt, jenž má chránit batolata před konzumací nebezpečných věcí), jiné děti v tomto věku začínají odmítat jídla, která dříve jedly, nebo která dokonce měly rády (vybíravost v jídle), další děti dělají obojí! Více informací o tomto jevu se dočtete v letáku nazvaném „Moje batole je v jídle vybíravé“. Ať už je důvod tohoto chování jakýkoliv, u těchto batolat se velice často setkáváme s tím, že jedí jen velice malá množství několika málo druhů zeleniny, pokud vůbec.

### Proč potřebujeme zeleninu?

Je známo, že strava bohatá na ovoce a zeleninu nás pomáhá chránit před nemocemi. Zelenina je plná živin, jako jsou vitamíny, minerální látky, vláknina a další látky důležité pro naše zdraví. Ale nedá se říci, že by některý druh zeleniny byl lepší než jiný, základem je rozmanitost a pestrost.

Právě proto je tak důležité, abyste svému dítěti pomohli oblíbit si více různých druhů zeleniny (a také ovoce! – viz leták „Moje batole odmítá ovoce“).

**A kolik?** Ovoce a zeleninu bychom měli podávat ke každému jídlu. Vaším cílem je, aby dítě každý den snědlo čtyři až pět malých porcí ovoce a zeleniny. Více

informací naleznete v příručkách „Jak stravovat moje batole“ a „Plánování jídelníčku“. Pamatujte, že bude trvat nějaký čas, než se vám to podaří. Pracujte na tom postupně, po malých krůčcích.

### Co je tedy na zelenině špatného?

Nic, jde jen o to, že některým batolatům trvá déle, než si některé potraviny oblíbí. Batolata se učí tím, že napodobují ostatní, zejména vás. Pokud vám zelenina chutná a jíte různé druhy, je pravděpodobnější, že ji vaše dítě bude jíst také. Pokud u vás však zelenina není součástí rodinného jídelníčku, nebo pokud nevíte společně se svým dítětem, pak vás dítě neuvidí a nebude se moci naučit, že zelenina není nebezpečná a že je chutná.

Při jídle používáme nejen chuť, ale i ostatní smysly, jako třeba zrak, čich nebo hmat. A je naprostá pravda, že jíst se dá i očima! Děti mají opravdu tendenci napodobovat při jídle dospělé, a proto spíše snědí jídlo, které má stejnou barvu jako jídlo dospělého.

Některé děti mohou být citlivější na sebemenší změny vůně nebo chuti a mohou odmítat pokrmy připravené jiným způsobem, i když dříve jim tyto pokrmy třeba chutnaly. Zamyslete se nad tím při přípravě zeleniny, kterou chcete, aby vaše dítě ochutnalo (viz Praktické tipy uvedené níže).

Každý z nás je jiný a naše geny mohou ovlivňovat to, co nám chutná nebo nechutná. Některí lidé z kategorie „superchutnavačů“ nemusejí mít rádi hořce chutnající druhy zeleniny, jako je např. brokolice nebo špenát, ale postupem času si mohou tyto i další druhy zeleniny oblíbit.

## Co funguje nejlépe a proč?

Zkoušejte...	Proč to funguje
✓ <b>Zařazovat zeleninu do jídelníčku celé rodiny každý den</b>	<b>Děti se učí příkladem.</b> Když nás vidí, jak jíme zeleninu, výrazně to zvyšuje jejich oblibu této zeleniny, takže základem je, aby zelenina byla vždy součástí jídelníčku celé rodiny. Tak svému dítěti názorně ukážete, jak je chutná.
✓ <b>Podávat různé druhy zeleniny včetně nových druhů, které chcete, aby vaše dítě ochutnalo</b>	<b>Když má dítě na výběr z většího množství různých druhů zeleniny, motivuje ho to, aby vyzkoušelo nějaký nový.</b> Zkuste dítěti nenabízet pouze zeleninu, o níž víte, že ji sní. Omezíte-li nabídku, může se jeho odpor ještě zhoršit. Nabízejte mu naopak více druhů, aby si mělo z čeho vybrat.
✓ <b>Vybízet vaše dítě bez nátlaku, aby ochutnalo malý kousek nového druhu zeleniny</b>	<b>Když budete dítě nutit, aby „snědlo zeleninku“, může to být kontraproduktivní.</b> Důležitější je, abyste své dítě vybízeli, k prozkoumávání a ochutnávání nových druhů zeleniny, spíše než aby snědlo celou porci. Až bude dítě samo připraveno, bude jíst větší porce.
✓ <b>Odnést talíř bez jakýchkoliv komentářů, pokud zeleninu odmítne, a vyzkoušet to jiný den znovu</b>	<b>Základem je opakovaná nabídka nových druhů zeleniny.</b> Pokuste se nepodléhat zklamání, pokud dítě novou zeleninu neochutná hned napoprvé. Nabídněte mu ji jindy, někdy to vyžaduje 10 nebo i více pokusů! Ale stojí to za to. Je známo, že při opakovaném nabízení se zvyšuje obliba zeleniny i její snědené množství.

Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit tu nejvyšší možnou výživu pro vaše děti.



## Praktické tipy, jak dosáhnout úspěchu se zeleninou



Podávejte papriky, hráškové lusky, hrášek, cukety, mrkvičky, patisony, brambory nebo červenou řepu restované tak, aby pořád byly křupavé a zároveň zeslály.



Soutěžte o nejhlasitější křupnutí nebo nejlepší otisky zubů v zelenině, abyste motivovali dítě k ochutnání, ale nenuťte je zeleninu jíst.



Podávejte nakrájenou mrkev, papriky, okurku a řapíkatý celer s oblíbenou studenou omáčkou. Použijte druhy zeleniny, o nichž víte, že je má dítě rádo, a přidejte něco nového, aby mělo dítě možnost rozhodnout se, co bude jíst a kolik toho sní. Skvělá svačinka.



Vybírejte chutné sladké varianty: vyzkoušejte sladká zralá cherry rajčátka spíše než nakrájené větší kousky velkých nedozrálých rajčat, žlutou a červenou papriku podávejte syrovou, ale zelenou papriku povařte, protože syrová bývá trochu více nahořklá.



Představte si duhu! Podávejte dítěti různobarevnou zeleninu, abyste upoutali jeho zájem.

Povídejte si o zelenině a o tom, co se vám na ní líbí.

Přidávejte zeleninu, kterou má vaše dítě rádo, do polévek, pokrmů a omáček na pizzu nebo těstoviny.



Pokuste se sami něco jednoduchého vypěstovat, řeřichu na navlhčené vatě nebo brambory v květináči, a pak nechte dítě, aby vám pomáhalo při vaření z takto vypěstované zeleniny.

Veźmte s sebou dítě na nákup a dovoľte mu vybrat zeleninu na svačinu.

