

# Moje batola odmieta zeleninu

## Prečo moje dieťa nechce jesť zeleninu?



### Nie ste v tom sami.

Je celkom bežné, že batolata začínajú byť okolo druhého roku vyberavé. Problémy s jedlom sa môžu objavovať až do štyroch rokov. Niektoré deti nechcú skúšať nové potraviny, tento odpor sa nazýva potravinová neofóbia. Predpokladá sa, že sa vyvinula ako inštinkt, ktorý má chrániť batolata pred konzumáciou nebezpečných vecí. Iné deti v tomto veku začínajú odmietať jedlá, ktoré predtým jedli či mali rady (vyberavosť v jedle), ďalšie deti robia oboje. Viac informácií o tomto jave sa dočítate v príručke nazvanej „Moje batola je v jedle vyberavé“. Nech už je dôvod tohto správania akýkoľvek, u týchto batoliat sa často stretávame s tým, že jedia len veľmi malé množstvá niekoľkých málo druhov zeleniny alebo nejedia zeleninu vôbec.

### Prečo potrebujeme zeleninu?

Strava bohatá na ovocie a zeleninu nás pomáha chrániť pred ochoreniami a spolupodieľa sa na správnom vývoji organizmu. Zelenina je plná vitamínov, minerálnych látok, vlákniny a ďalších látok dôležitých pre naše zdravie. Ale nedá sa povedať, že by niektorý druh zeleniny bol lepší ako iný. Základom je rozmanitosť a pestrosť.

Preto je tak dôležité, aby ste svojmu dieťaťu pomohli obľúbiť si viac druhov zeleniny a ovocia (pozrite príručku „Moje batola odmieta ovocie“).

A koľko? Ovocie a zeleninu by ste mali dieťaťu podávať ku každému jedlu. Vaším cieľom je, aby každý deň zjedlo štyri až päť malých porcií ovocia a zeleniny. Viac informácií nájdete v príručkách „Ako stravovať moje batola“ a „Plánovanie

jedálneho lístka“. Pamätajte, že bude trvať nejaký čas, než sa vám to podarí. Pracujte na tom postupne, po malých krokoch.

### Je teda na zelenine niečo zlé?

Nie nič. Ide len o to, že niektorým batolatám trvá dlhšie, kým si niektoré potraviny obľúbia. Batolata sa učia tým, že napodobňujú ostatných, najmä vás. Ak vám zelenina chutí a jete rôzne druhy, je pravdepodobnejšie, že ju vaše dieťa bude jesť tiež. Ak u vás však zelenina nie je súčasťou rodinného jedálneho lístka alebo ak nejete spoločne so svojim dieťaťom, potom vás dieťa neuvidí a nebude sa môcť naučiť, že zelenina je bezpečná a chutná.

Pri jedle používame nielen chuť, ale aj ostatné zmysly, zrak, čuch alebo hmat. A je úplná pravda, že jesť sa dá aj očami. Deti majú tendenciu napodobňovať pri jedle dospelých a preto skôr zjedia jedlo, ktoré má rovnakú farbu ako jedlo dospelého.

Niektoré deti môžu byť citlivejšie na najmenšie zmeny vône alebo chuti a môžu odmietať pokrmy pripravené iným spôsobom, aj keď predtým im tieto pokrmy napríklad chutili. Zamyslite sa nad tým pri príprave zeleniny, ktorú chcete, aby vaše dieťa ochutnalo (pozrite Praktické tipy uvedené na zadnej strane).

Každý z nás je iný a naše gény môžu ovplyvňovať to, čo nám chutí alebo nechutí. Niektorí ľudia z kategórie „super ochutnávačov“ nemusia mať radi horko chutujúce druhy zeleniny, ako je napr. brokolica alebo špenát, ale postupom času si môžu na tieto i ďalšie druhy zeleniny zvyknúť a obľúbiť si ich.

## Čo funguje najlepšie a prečo?

Skúšajte...	Prečo to funguje
✓ <b>Zaraďovať zeleninu do jedálneho lístka celej rodiny každý deň.</b>	Deti sa učia príkladom. Keď vás dieťa uvidí, ako jete zeleninu, zvýši to jeho záujem ochutnať ju. Základom je, aby zelenina bola vždy súčasťou jedálneho lístka celej rodiny.
✓ <b>Podávať rôzne druhy zeleniny vrátane nových druhov, ktoré chcete, aby vaše dieťa ochutnalo.</b>	Keď má dieťa na výber z väčšieho množstva rôznych druhov zeleniny, motivuje ho to, aby vyskúšalo nejaký nový. Skúste dieťaťu neponúkať iba zeleninu, o ktorej viete, že ju zje. Ak obmedzíte ponuku, môže sa jeho odpor ešte zhoršiť. Ponúkajte mu viac druhov, aby si malo z čoho vybrať.
✓ <b>Vyzývať vaše dieťa bez nátlaku, aby ochutnalo malý kúsok nového druhu zeleniny.</b>	Keď budete dieťa nútiť, aby „zjedlo zeleninku“, môže to byť kontraproduktívne. Dôležitejšie je, aby ste svoje dieťa vyzývali k preskúmvaniu a ochutnávaniu nového druhu ovocia, než aby zjedlo celú porciu. Až bude dieťa samo pripravené, bude jesť väčšie porcie.
✓ <b>Odniesť tanier bez akýchkoľvek komentárov, ak zeleninu odmietne a vyskúšať to iný deň znova.</b>	Základom je opakovaná ponuka nových druhov zeleniny. Pokúste sa nepodliehať sklamaniam, ak dieťa novú zeleninu neochutná hneď na prvýkrát. Ponúkajte mu ju inokedy, niekedy to vyžaduje 10 alebo aj viac pokusov. Ale stojí to za to. Je známe, že pri opakovanom ponúkaní sa zvyšuje obľuba zeleniny i jej zjedené množstvo.



## Praktické tipy, ako dosiahnuť úspech so zeleninou



Podávajte papriky, hráškové struky, hrášok, cukety, mrkvičky, patizóny, zemiaky alebo červenú repu restované tak, aby boli chrumkavé a zároveň zosladli. Pri podávaní drobných kúskov buďte obozretní a pri jedení dohliadajte na dieťa, aby nedošlo k ich vdýchnutiu.



Súťažte o najhlasnejšie chrupnutie alebo najlepšie odtlačky zubov v zelenine, aby ste motivovali dieťa zeleninu ochutnať, ale nenúťte ho jesť.



Podávajte nakrájanú mrkvu, papriku, uhorku a stonkový zeler s obľúbenou studenou omáčkou. Použite druhy zeleniny, o ktorých viete, že ich má dieťa rado, a pridajte niečo nové, aby malo dieťa možnosť rozhodnúť sa, čo bude jesť a koľko toho zje. Skvelé ako desiata alebo olovrant.



Vyberajte sladko chutiace druhy: vyskúšajte radšej sladké zrelé cherry paradajky ako nakrájané väčšie kúsky veľkých málo zrelých paradajok. Žltú a červenú papriku podávajte surovú, ale zelenú papriku povarte, pretože surová býva trochu viac horkastá.



Predstavte si dúhu! Podávajte dieťaťu rôznofarebnú zeleninu, aby ste upútali jeho záujem. Rozprávajte sa o zelenine a o tom, čo sa vám na nej páči. Pridávajte zeleninu, ktorú má vaše dieťa rado, do polievok, pokrmov a omáčok, na pizzu alebo cestoviny.



Pokúste sa sami niečo jednoduché vypestovať, žeruchu na navlhčenej vate alebo bylinky v kvetináči ako napr. petržlenovú vňaf alebo pažitku. Následne nechajte dieťa, aby vám pri varení z takto vypestovanej zeleniny pomáhalo. Vezmite so sebou dieťa na nákup a nechajte mu vybrať zeleninu na desiata alebo olovrant.

