5 tipů na zpestření jídelníčku pro děti

Co dělat, když dítě určité potraviny odmítá a jiné by nejraději jedlo pořád dokola? **Musíte být kreativní!** Neustále zkoušejte nové kombinace surovin, střídejte úpravy a snažte se ho do celého procesu aktivně zapojit. Děti jsou velmi zvídavé a rády objevují nové věci. Možná vás překvapí, že jim zachutná zelenina, kterou vy sami nemáte v oblibě, nebo zjistíte, jak velký rozdíl je mezi rajčetem nakrájeným na měsíčky a tím, které nakrájíte na plátky. Vždy však volte takové potraviny a způsoby úpravy, které **jsou adekvátní k věku vašeho dítěte**.

1. Zkoušejte nové kombinace chutí, úpravy a textury

Pokud vaše dítě odmítá určitou potravinu, nemusí to nutně znamenat, že ji nemá rádo. Možná jste mu ji jen **nenabídli v úpravě, která by mu chutnala**. Nesklidili jste úspěch s dušenou mrkví? Třeba dítěti bude chutnat syrová. Velkou roli hraje také **textura pokrmu**. Je možné, že když mrkev nakrájíte na kolečka, malého gurmána s ní neohromíte, ale jakmile vezmete do ruky struhadlo a nastrouháte ji najemno, dítě ji klidně sní. Pokud máte na přípravu více času, můžete zkusit vykrájet také různé tvary – třeba čtverečky nebo srdíčka.

I když dítě ovoce a zeleninu odmítne v několika různých úpravách, můžete mu konkrétní druh zkusit znovu nabídnout po nějaké době. Prozatím **zařaďte do jídelníčku něco jiného**. Například pokud dítě nechce jíst rajčata, připravte mu papriku nebo cuketu.

Nebojte se experimentovat i s jinými druhy potravin. Na trhu je nespočet typů těstovin, rýže nebo brambor. Hlavní je **nevzdávat se** a hledat způsoby, jak potraviny připravit tak, aby byly pro děti atraktivní.

2. Zapojte děti do přípravy jídla

Jedním z nejlepších způsobů, jak zpestřit jídelníček pro děti a zároveň je naučit zdravým stravovacím návykům, je **zapojit je přímo do přípravy jídla**. Začněte tím, že je v obchodě necháte vybrat ovoce nebo zeleninu, které chtějí ochutnat. Můžete jim také dát úkol najít něco nového nebo neobvyklého, co byste společně mohli vyzkoušet. Děti zkrátka milují pocit důležitosti, který jim přináší **účast na „dospěláckých“ činnostech**, a jídlo, které si samy vybraly, mnohem raději sní.

Podobného principu můžete využít také přímo v kuchyni. **Nechte děti míchat ingredience nebo krájet ovoce a zeleninu** (samozřejmě s ohledem na věk dítěte a vždy pod pečlivým dohledem). Tímto způsobem se naučí základním kuchařským dovednostem a budou mít pocit hrdosti a spokojenosti z toho, že přispěly k přípravě jídla.

Další skvělou možností, jak dítě zapojit do příprav, je **vypěstovat si vlastní bylinky nebo zeleninu**. Nejen, že se naučí o pěstitelských procesech a cyklech růstu rostlin, ale také bude mít možnost ochutnat plody své práce. Dítě tak získá pocit, že se podílelo na celém procesu od začátku až do konce.

3. Doplňte do dětského jídelníčku vitamíny a minerály

Pokud váš malý gurmán odmítá nějakou skupinu potravin nebo trpí alergiemi či intolerancemi, může být vhodné do jídelníčku dítěte zařadit **doplňky stravy**. Při výběru dbejte na kvalitu a bezpečnost výrobku. Vyhněte se levným a neověřeným značkám a raději sáhněte po produktech od renomovaných výrobců.

Důkladně zvažte také to, jaký typ doplňku zvolíte. Zatímco **vitamíny C, D a železo** mohou dětský jídelníček skvěle obohatit, některé bylinné přípravky jsou naopak nevhodné. Proto vždy sahejte po doplňcích určených **speciálně pro děti** nebo zkontrolujte na zadní straně etikety, **zda produkt mohou užívat**. Před zařazením doplňků stravy doporučujeme poradit se s ošetřujícím lékařem nebo výživovým poradcem.

4. Ukryjte zdravé potraviny do oblíbených jídel

Jedním z dalších způsobů, jak dětem „prodat“ zeleninu, je **začlenit ji do jídel, která už mají rády**. Pokud u vás právě teď vedou těstoviny s různými omáčkami, můžete jednoduše připravit omáčku zeleninovou. Stačí jen upéct zeleninu a rozmixovat ji se zeleninovým vývarem, rostlinným mlékem a trochou lahůdkového droždí. Pokud dítě miluje sladké buchty a koláče, skryjte zeleninu do nich. Při pečení tak použijete méně mouky a těsto navíc bude mnohem vláčnější. Využít můžete třeba cuketu, dýni nebo červenou řepu. Zeleninu můžete „zakamuflovat“ i do smoothies. Zkoušejte také **zdravější verze různých receptů**, třeba brokolicovou pizzu.

5. Zkuste připravit zábavné jídlo pro děti

Jíme také očima, a to platí dvojnásobně pro děti. Hravá prezentace jídla dokáže zázraky, když se snažíte přesvědčit vaše ratolesti k ochutnání něčeho nového nebo zdravého. Už jste možná pochopili, že **kreativita je klíčem k úspěchu**, a v tomto případě jí budete potřebovat pořádnou dávku.

Najděte si na internetu inspiraci a zkuste jídlo naskládat na talíř tak, aby vypadalo jako tvář s širokým úsměvem nebo jako oblíbená pohádková postavička. Dítě vám klidně se servírováním jídla **může pomoci**. Ať vybere zeleninu, kterou chce na svém talíři, a vytvoří z nakrájených kousků třeba zvířátko nebo květinu. Můžete také vsadit na **barevné nádobí**, nebo koupit talíře a příbory s dětskými motivy.