

# KAIP PASKATINTI VAIKĄ VALGYTI? PATARIMAI TĖVAMS / GLOBĖJAMS

Mažamečių vaikų tėvai neretai susiduria su problema, kad jų atžala labai nevalgi ar atsisako ragauti tam tikrų maisto produktų. Pateikiame kelis patarimus, kurie galės palengvinti tėvų kasdienybę, siekiant sumažinti vaiko nevalgumą ir pagerinti maisto priėmimą.

## MAISTO PAŽINIMAS

- Skatinkite vaiką pažinti ir ragauti maistą bei skirkite daugiau laiko maisto gamybai ir apsipirkimui kartu.
- Vaikas bus labiau linkęs valgyti patiekalus, kuriuos pagamino pats ir pažįsta. Nepažįstami patiekalai mažina vaikų susidomėjimą maistu.

## MAISTO PATEIKIMAS

- Vaikams ypač svarbu maisto vaizdas, todėl pasistenkite, kad jis būtų kuo įvairesnis.
- Pateikite kuo estetiškiau ir žaismingiau.
- Galite išpjautyti įvairiomis formomis ar sudėlioti vaiko gerai pažįstamus daiktus: namus, gyvateles, mašinas ir kt.

## VALGYMO APLINKA

- Turėkite tą pačią erdvę namuose, kur kartu su visa šeima valgo.
- Sukurkite tam kuo jaukesnę aplinką.
- Valgymų metu venkite blogų emocijų ir pykčių, kalbėkitės apie gerus dalykus, kad vaikui maistas keltų tik teigiamas emocijas.

## BANDYMAS DAR KARTĄ

- Jei vaikas atsisako tam tikro maisto produkto, patiekite jį kitokio pavidalo – žalią, troškintą, virtą ar kt.
- Galite skatinti vaiką valgyti, tačiau neverskite. Kai jaus spaudimą, gali dar labiau nenorėti valgyti.

## PAPILDOMA VEIKLA

- Prie stalo venkite kartu su vaikais užsiimti šalutiniais dalykais.
- Valgant reikia susikoncentruoti į patį valgį, kad jis būtų geriau suvirškintas ir įsisavintas, taip net mažesnis maisto kiekis gali turėti didesnę naudą.

## NEPAMIRŠKITE!

- Leiskite vaikui pačiam pasirinkti maistą ir įsidėti į lėkštę.
- Prieš pagrindinius valgymus neleiskite vaikams užkandžiauti, kadangi tai nuslopina apetitą.
- Pasiteiraukite, kaip vaikas jaučiasi pavalgęs.