

KAIP PADĖTI VAIKUI PAMĖGTI BAKLAŽANUS?

Vaikai dažnai pasižymi kulinariu išrankumu ir retas drąsiai ragauja naujus produktus ar patiekalus. Čia rasite keletą patarimų, kaip vaikams padėti paragauti ir gal net pamėgti baklažanus.

Kodėl verta padėti vaikui pamėgti baklažanus?

- Daug skaidulinių medžiagų palaiko sklandžią žarnyno veiklą.
- Antioksidantai apsaugo ląsteles nuo pažeidimų.



Kaip patiekti baklažaną išrankiems valgytojams?

- Baklažanus galima gaminti įvairiais būdais: kepti orkaitėje, keptuvėje, karšto oro gruzdintuvėje ar ant grotelių. Baklažanų griežinėlius galima apvolioti plaktame kiaušinyje bei džiūvėsėliuose ir kepti keptuvėje arba, iškepus orkaitėje, sutrinti į tyrę.
- Pradėkite nuo mažiausios porcijos – mažyčio, nago dydžio gabalėlio. Kuo mažesnė porcija, tuo didesnė tikimybė, kad vaikas paragaus.
- Nekerkite vaikui spaudimo sudarydami įspūdį, kad jis būtinai turi paragauti. Jūsų pareiga – pasiūlyti, o vaikas renkasi ragauti ar ne. Jei vaiką spaudžiame, greičiausiai jis nebus labai nusiteikęs paragauti.

Ką sakyti apie baklažaną išrankiam vaikui?

Nehiperbolizuokite baklažano naudos sveikatai ir neiškelkite jo virš visų kitų produktų. Daug naudingiau vartoti neutralius terminus naujam produktui apibūdinti. Kodėl? Išrankūs valgytojai gali pradėti jausti spaudimą, jei jūs labai pabrėšite kaip naudinga valgyti šią naują daržovę. Spaudimo jausmas gali sukelti atmetimo reakciją. Neutralūs žodžiai tokios įtampos nesukelia.

Štai keletas pavyzdžių, kaip apibūdinti baklažaną:

- violetinis (iš išorės);
- baltas (viduje);
- stipraus skonio;
- glotnus (kai žalias);
- minkštas (kai iškeptas);
- kietas (kai žalias);
- didelis;
- traškus (kai žalias);
- sultingas.

Kalbėdami apie maistą, darome didžiulę įtaką vaikui, kuris sprendžia, ar verta paragauti naujo produkto. Išrankūs valgytojai, prieš ragaudami, nori sužinoti šiek tiek informacijos. Jei pasakysite, kad baklažanas yra sveika, vaikams tai nieko nereikš.

Su 6 – 11 metų vaikais galite pasidalinti tokia informacija:

- violetinė baklažano spalva mūsų kūnui duoda antioksidantų, kurie padeda kovoti su bakterijomis ir virusais;
- baklažanai labai naudingi pilvukui, juose daug skaidulinių medžiagų, kurios gerina virškinimą.

Žaidimai su maistu yra puikus būdas susipažinti su naujais produktais. Kai vaikai mato, liečia, užuodžia naują produktą ir galiausiai jo paragauja, jie išmoksta jį priimti, o gal net pamėgti. Turėkite kantrybės ir duokite vaikui laiko, gali prireikti skirtingų užsiėmimų su nauju produktu, kol vaikas bus pasiruošęs jo paragauti.

Žaidimas „Baklažano greitkelis“

Jums reikės:

- 1 baklažano;
- alyvuogių aliejaus;
- 1 peilio;
- kepimo skardos;
- žaislinių mašinėlių.

Instrukcijos

1. Supjaustykite baklažaną per visą jo ilgį į 3–5 cm storio juosteles. Tai bus kelias mašinėlėms.
2. Juosteles ištepkite alyvuogių aliejumi, sudėkite ant kepimo skardos ir kepkite 15 min. iki 200 laipsnių Celsijaus įkaitintoje orkaitėje. Kai iškeps, leiskite atvėsti.
3. Juosteles kepimo skardoje sudėliokite palei skardos kraštus.
4. Žaislinės mašinėlės gali važinėti šiuo keliu. Leiskite vaikui perdėlioti kelią pagal pageidavimus.
5. Galima pridėti brokolių „medžių“, morkų „greičio kalnelių“ ir kitų žaislų, norint pajvairinti žaidimą.