

VAISIAI IR DARŽOVĖS JŪSŲ VAIKO RACIONE

Daržovėse ir vaisiuose gausu skaidulų, vitaminų, mineralų. Be to, pakankamas vaisių ir daržovių vartojimas yra siejamas su mažesne lėtinių neinfekcinių ligų rizika.

Kiek daržovių ir vaisių rekomenduojama suvalgyti per dieną?

- 2–5 metų vaikams bent 250 gramų;
- 6–10 metų vaikams bent 350 gramų.

RODYKITE PAVYZDĮ

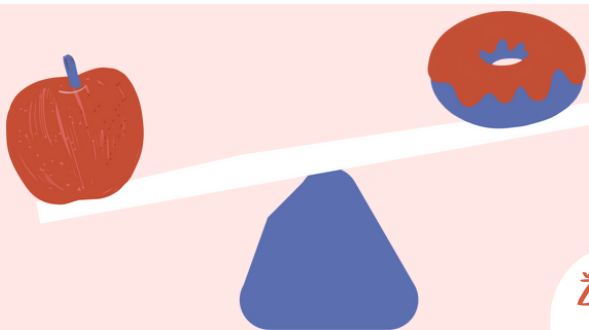
Vaikų pasirinkimui dažnai daro įtaką aplinkinių pasirinkimas. Jei jūsų vaikas matys, kad jūs arba bendraamžiai užpildo lėkštes daržovėmis, didelė tikimybė, kad jūsų vaikas norės daryti tą patį.

PASKATINKITE PABANDYTI DAR KARTĄ

Jei jūsų vaikas nemėgsta tam tikros daržovės, pabandykite pasiūlyti nedidelį kiekį tos daržovės dar kartą, plačiau apie ją papasakodami: kur ir kaip ji auga, kokia jos nauda, ar net pagaminkite kartu patiekalą su pasirinkta daržove.

UGDYKITE GERĄ SANTYKĮ SU DARŽOVĖMIS IR VAISIAIS

Nebauskite vaiko, jei šis nevalgo daržovių. Nemanipuliuokite, venkite panašaus pobūdžio frazių: „Jeigu suvalgysi visas daržoves – galėsi suvalgyti saldainį“. Paskatinti galite pasiūlydami daržovę dar kartą: „Gal išalkai ir norėtum pabandyti suvalgyti šią traškią morką?“, bei pagirdami: „Džiaugiuosi, kad Tau patinka valgyti daržoves“.



UŽKANDŽIUI PASIŪLYKITE DARŽOVIŲ / VAISIŲ / UOGŲ

Daržovės – puikus užkandis. Pasirūpinkite, kad Jūsų namuose visad būtų daržovių ir vaisių / uogų. Pasistenkite, kad jie būtų lengviau pasiekiami, laikykite juos nuplautus matomoje vietoje.

ŽAISMINGAI PATIEKITE

Vaikų pasirinkimui dažnai daro įtaką patiekalo konsistencija bei forma. Nepatrauklūs akiai dažnai gali būti troškiniai, pervirtos daržovės. Pabandykite vaikams patiekti daržoves žaismingai – supjaustykite žiedeliais, juostelėmis arba papuoškite su jomis patiekalą.