

Starši se velikokrat znajdejo pred zagato, kako otroka navdušiti, da bi brez odpora pojedel tudi sadje in zelenjavo.



Predstavljamo vam nekaj idej oziroma malih trikov, kako otroka pripraviti do tega, da bi z veseljem jedel tudi bolj zdravo hrano in jo na ta način morda celo vzljubil bolj kot sladkarije in hitro hrano.

- ✚ Jed, ki jo imajo radi, na zabaven način okrasite z zelenjavo. Naš predlog, da iz zelenjave ustvarite živalice ali smeške - iz paradižnikov oči, paprike nos, iz belušev nasmešek, brki iz drobnjaka, ušeska iz špinače ...



**ŽABA SENDVIČ:** kruh, kremni zeliščni namaz, kumara, borovnice, maline



**VESELI SENDVIČ:** pirin toast, sir, šunka, maslo, solata, korenje, kumara, rdeča paprika, borovnice



**MINI SENDVIČI S PIKAPOLONICO:** polnozrnat kruh, avokadov namaz, paradižnik, črne olive, majoneza, drobnjak



- ✚ Številni otroci ne marajo kuhane zelenjave, z veseljem pa jedo surovo. Poigrajte se z različnimi barvami sadja in zelenjave, ker se jim bo krožnik zdel bolj zanimiv in privlačen.
- ✚ Zelenjavo skrijte v hrano (v mineštrah) – ali vse skupaj spasirajte z ročnim mešalnikom (omaka, preliv,..) ali pa jo dajte v jed v plasteh ipd. (zelenjava naj bo bolj spodaj).
- ✚ Nezdrave prigrizke kot so čips in čokolada ne kupujte; navadite jih na zdravo alternativo – oreščke, korenček narezan na trakove, rozine, sadni čips.



**SADNO – ZELENJAVNI ČIPS**

- ✚ Jejite skupaj z njimi za vzor. Raziskave namreč kažejo, da če otroci vidijo, kako njihovi starši in starejši bratje ali sestre z užitkom pojejo zelenjavo s svojega krožnika, tudi sami z veseljem posnemajo.
- ✚ Manjši kot bodo koščki zelenjave, raje jih bodo otroci pojedli in se tako navadili nanje, da bodo potem z veseljem normalno jedli zelenjavo. Za začetek pa se malo potrudite in zelenjavo narežite na male kocke ali jo nastrgajte.



**BUČKINI ŠPAGETI Z OMAKO**

- ✚ Ne uporabljajte sladkarij kot nagrade za to, če pojejo zelenjavo. Na ta način bo zelenjava in na sploh zdrava prehrana v njihovih glavah dobila negativen prizvok, medtem ko bodo sladkarije oziroma nezdravo hrano označili kot dobro.
- ✚ Z otrokom se igrajte igro vlog, da sta na primer zajčka. Skupaj skačeta po polju (stanovanju), morda si celo izrežeta zajčja ušesa iz kartona in si jih nadeneta na glavo. Ko se utrudita, si pripravita malico; olupljen ali nariban korenček, zeljno solato ali kaj podobnega.
- ✚ Sadje in zelenjavo 'zapakirajte' v okusne priboljške – otrokom pripravite smoothie ali frappe ali pa jim pripravite okusno in zdravo sadno sladico.



### ZMEŠANČEK IZ HOKAIDO BUČE



- ✚ Zelenjava nima prav privlačnega okusa, kar otroci dobro vedo. Nikar jih ne silite s kuhano zelenjavo, saj je tako pripravljene najverjetneje ne bodo vzljubili. Zelenjavo raje obogatite z malo masla, sira,.. ter ji tako izboljšajte okus.
- ✚ Naj otroka vrtnari z vami. Skupaj s svojim otrokom raziščita, od kje dobimo zelenjavo in kako le ta zraste. Če imate doma vrt, lahko otroka vključite v delo na vrtu že od samega začetka. V kolikor nimate svojega vrta, lahko naredite manjši vrtiček na balkonu ali kar v koritu. Če pa vam za to zmanjkuje časa, lahko skupaj z otrokom obiščeta katerega od sorodnikov z vrtom.
- ✚ Razmišljajte širše in otroka udeležite v celoten proces, ki se začne že pri nakupovanju hrane. Vzemite ga s seboj v trgovino ali na tržnico, kjer lahko izbere zelenjavo po svoji želji oziroma tako, ki je še ni poskusil. Ko prideta domov, ga lahko udeležite tudi pri pripravi hrane – pomaga naj vam pri pranju zelenjave, na koncu pa pri okraševanju krožnika. Z očmi, vonjem in tipom raziskuje zelenjavo. Lahko pa tudi samo sedi na ali ob kuhinjskem pultu, se z vami pogovarja in vas opazuje. Zapijte kakšno pesmico ali sestavite novo, morda na temo zelenjave. Ko postrežete tortilje in zelenjavo, prepustite izdelavo »končnega izdelka« otroku – sam naj naredi rollice iz zelenjave, namaza in tortilj.
- ✚ Novo hrano, ki mu ju želite predstaviti, mu postrezite ob starih in otroku priljubljenih jedeh. Novo hrano bodo tako poskusili mimogrede in morda se navdušijo nad novimi okusi.
- ✚ Ko otroku želite približati sadje in zelenjavo, ki je še morda ni poskusil, morate biti vztrajni. Morda bo včasih terjalo več poskusov, da otrok hrano sprejme, najboljša pa je, da mu že v samem začetku zmerno ponujate raznoliko prehrano.
- ✚ Otroci naj bodo pred obrokom lačni.
- ✚ Ne navadite se kuhati posebej za otroke in posebej za odrasle.
- ✚ Obrok naj bo prijeten družinski dogodek.

Viri:

<http://www.thefoodie.si/tag/zabavna-hrana/>

[https://www.bibaleze.si/vse\\_o\\_prehrani/pratika-cips-redkvice-kmetija-2018-zdrav-prigrizek-za-otroke-prehrana-zivila.html](https://www.bibaleze.si/vse_o_prehrani/pratika-cips-redkvice-kmetija-2018-zdrav-prigrizek-za-otroke-prehrana-zivila.html)

<https://odtisidneva.wordpress.com/2017/11/13/zmesancek-iz-hokaido-buce/>

<https://zenska.hudo.com/zdravje/vzgoja-in-starsevstvo/7-trikov-kako-otroka-prepricati-da-bi-jedel-sadje-in-zelenjavo/>

<https://oblizniprste.si/slastna-kosila/buckini-spageti/>

<https://www.dobrezgodbe.com/prosti-cas/zabavni-krozniki-za-najmlajse>

<https://www.pravljicna.si/kako-otoka-pripraviti-tega-da-bo-raje-jedel-zelenjavo>

<https://www.bambino.si/kako-pripraviti-otroka-da-bo-jedel-sadje-in-zelenjavo.html>

<https://www.iskreni.net/vsebine/zivljenjski-slog/nekaj-cudeznih-nasvetov-mam-kako-otroke-pripraviti-da-bodo-jedli-zdravo>

<https://1001ideja.si/zabavni-in-prikupni-bananini-prigrizki/>

<https://extraveganza.si/kako-otroku-priblizati-zelenjavo/>

<https://nova24tv.si/sprosceno/univerzum/zdravje/triki-in-nasveti-kako-prepricati-otroka-da-je-zelenjava-dobra/>