

STROKOVNI NASVETI O (NE) SPREJEMANJU JEDI

Psihologinja dr. Clare Levelin z londonske univerze razkriva pet nasvetov, s pomočjo katerih bo vaš otrok sprejel jedi, ki mu sicer ne dišijo najboljše.

1. Poskusite večkrat.

Če otrok ne mara določene hrane in je niti slučajno ne želi poskusiti, mu ponudite manjšo količino le te 20 dni zaporedoma, pravi strokovnjakinja in pojasnjuje, da so raziskave potrdile, da na ta način zmanjšujete strah pri otroku, otrok se postopno navaja na jed in tako obstaja večja verjetnost, da jo bo čez čas tudi pojedel.

2. Pojejte polovico vi.

Vedno bodite vzor. Če nekatere hrane otrok noče pojesti, potem jo razdelite na pol. Vi pojejte svoj del, zagotovite mu, da je dobro in otroku ponudite drugo polovico. Na ta način jim pokažete, da je jed varna za uživanje.

3. Otroka ne silite.

Kazen za to, da otrok ni pojedel vsega s krožnika ima večinoma negativen učinek. Če otrok, na primer, ne mara brokolija in ga boste, če ga ne bo pojedel, kaznovali tako, da mu ne boste dovolili iti na igrala, boste pri otroku povzročili še večji odpor do te zelenjave.

4. Otroka pohvalite.

Pohvale so pri nekaterih otrocih zelo učinkovite. Pohvalite in jih nagradite z nalepkico. Raziskave so pokazale, da so otroci zelo motivirani, ko se morajo »boriti« za nagrado.

5. Nikoli ne nagrajujte s hrano.

»Če boš pojedel brokoli, dobiš sladoled,« to je popolnoma napačna metoda, pravi psihologinja. Na ta način bo imel otrok še manj rad to hrano, vse bolj pa bo oboževal tisto, ki jo dobi za nagrado. Običajno je to bolj nezdrava hrana, na primer čokolada ali slaščice.

Vir: http://www.ringaraja.net/clanek/kako-otroka-prepricati-da-bi-jedel-zdravo_8288.html