

I Jak na dětskou nimravku

4.1.2021

Radana Večeřová

Nešťourej se v tom a jez! Možná vás tato věta také občas napadne při pohledu na strážníky rýpající se ve vámi uvařeném jídle. Nezoufejte a přečtěte si náš článek. Dozvíte se několik zajímavých a hravých nápadů, jak zaujmout děti, které nechťejí jíst. Sepsala je pro vás školní psycholožka a zároveň maminka dvou dětí.

„Nešťourej se v tom a jez!“, to je věta, kterou snad každý dospělák alespoň jednou vypustil z pusy. Stojí za ní frustrace z toho, jak málo si druhý váží jídla, nad kterým jste strávili tolik času. Když si však dám ruku na srdce, musím připustit, že i v dospělosti ne každé jídlo sním. Miluji například rajčata, zbožňuji cibuli. Ovšem rajčatový salát nesnáším, nesním ho a stačí, abych ho viděla, a mám po chuti k jídlu. Kdysi v mateřské škole jsem ho totiž byla nucena dojíst i přes to, že se mi z něj zvedal žaludek.

Možná to máte podobně. Zážitek z dětství spojený s jídlem, na který neradi vzpomínáte. Záměr tehdejší paní učitelky přitom nebyl špatný. Jsem pro, vést děti ke správnému stolování, úctě k vytvořenému pokrmu, dojídaní. Jak však vybalancovat tenkou výchovnou hranici, aby byly vzpomínky na školní jídelnu jen pozitivní?

1. Jedlíkovo pravidlo

Přišel s ním onehdá můj syn ze školky a od té doby ho šířím, kde můžu. Jedlíkovo pravidlo zní: alespoň ochutnej! Tento pokyn vede dítě k tomu, aby rovnou neodsuzovalo, co vidí na talíři, ale současně respektuje jeho odlišné chutě, s možností jídlo nedojíst celé. V takovém případě zabráníme, aby vznikl celoživotní blok, a možná tím dokonce docílíme, že dítě připustí, že je pokrm vlastně docela dobrý.

2. Hlad je nejlepší kuchař

Chvíle, kdy začíná mít dítě hlad, je ideální k vytvoření lásky k zelenině a ovoci. Zelenina se často dětem nabízí „jen“ jako ozdoba na talíři s hlavním jídlem. Paní kuchařky jsou pak často nešťastné, když pracně nakrájenou a naservírovanou zeleninu vyhadzují a věřím, že pak i ztrácí chuť se s něčím podobným příště chystat. Když se však dítěti nabídne daná zelenina s předstihem, v době čekání na oběd, existuje větší šance, že po ní dítě lačně sáhne, i když by ji jindy nechalo na talíři.

3. Místo koleček špalíčky

Měla jsem u nás přes léto na návštěvě dceru kamarádky. Chutná jí sladké, zeleninu a ovoce moc nemusí. Naši kluci i návštěva si hráli v pokojíčku, přicházela doba oběda, tak jsem jim na koberec položila hrnek se špalíčky mrkve a okurky. Než se dovařila rýže, vše bylo pryč. Kamarádka nevěřila. Naše Neli a mrkev?! Z Nelinky následně vypadlo, že mrkev „na kolečka“ jí nechutná, ale takhle na tenko, na špalíčky, to bylo fakt dobrý!

4. Když jí i oči

Když jsem byla malá, milovala jsem ve školce dobu oběda. Těšila jsem se, zda na mě vyjde talíř s růžovým okrajem. Občas jsem před sebe pustila i pár dětí. To nadšení, když na mě růžový talíř vyšel, si pamatuji dodnes. Nudlová polívka byla rázem mimořádně výborná! Ve škole jsem pak zase měla ráda, když jsem si mohla vybrat „holčičí“ tácek. Z modrého či zeleného mi jídlo zkrátka tolik nechutnalo!

5. Zapojte děti do vaření

Součástí většiny školek a škol jsou zahrádky, kde mají děti možnost pěstovat bylinky či zeleninu s ovocem. Je to skvělá cesta k tomu, aby dítě danou potravinu neodmítalo a naopak bylo rádo, že si ji může utrhnout a dát na talíř.

6. Popuštěte uzdu hravosti

Málokteré dítě docení miskou ovocného salátu. Práci, kterou paní kuchařka musela vynaložit. Dětem však stačí stejné množství surovin naservírovat v pozměněné podobě než v misce a po jídle se zapráší! Kreativité se meze nekladou!

7. Piju, piješ, pijeme

Pocit žízně bývá méně intenzivní než pocit hladu a většinou přes den sáhneme po sklenici vody, až když tělo hlásí zoufalý nedostatek tekutin. Dobrým tipem je nastavit si upozornění do mobilu a mít tak pod kontrolou přísun vody nejen u dětí, ale i u sebe. Děti, které jsou zvyklé na sladké šťávy, akceptují obyčejnou vodu s menším nadšením, ale získat si je můžeme. Například moderním průhledným barelem na vodu, kupříkladu s přitažlivým retro kohoutkem, ze kterého si můžou děti vodu čepovat samy. Nebo přidáním bylinek, které si děti samy vypěstovaly. Obyčejná voda se tak pro ně stane rázem přitažlivější.

8. Ochutnávky s recepty

V rámci akce Týden zdraví mají rodiče z naší školy možnost ochutnat nezvyklé pokrmy od našich kuchařek. Návštěvníci dostávají pouze symbolické porce, ochutnat tak zvládnou opravdu z bohaté nabídky. Dítě je v takovou chvíli většinou naladěno na stejně zvědavou náladu, jako rodič. V jeho bezpečné blízkosti a navíc pouze s nabídkou možnosti ochutnat, je spousta dětí svolnější lžičku neznámého pokrmu vložit do úst. Tento den se tak pokaždé setkává s velkým ohlasem. Pro mnoho rodičů je navíc bulgur, cizrna či pohanka stále potravina, po které běžně nesáhnou a jsou vděční, že mají možnost ochutnat jejich úpravu. Velmi cenné také může být, pokud jsou paní kuchařky svolné prozradit recept a třeba na malých lístcích ho rodičům k daným pokrmům přichystají.

9. Méně je více

Možná znáte kouzelnou dětskou knížku Paní Láryfáry od Betty McDonaldové. Hlavní hrdinka, paní Láryfáry, v ní učí rodiče, jak na nejrůznější „zákeřné dětské choroby“ typu „čurbesajda“, „lakomice“, „nahluhlice“ či „ještěchvilkyňa“. Paní kuchařkám by se určitě líbila kapitola „Léčení nimravky“. Pointou příběhu o chlapci, který nedojídal, bylo zmenšovat mu postupně porce tak, až sám připustí, že má vlastně chuť na cokoli. Vzájemná spolupráce s rodiči je však v takovém případě více, než nutná. Při oboustranné podpoře jsou ovšem výsledky rychlé a efektivní. A nebojte se, žádné dítě ještě nezemřelo hlady s talířem zdravého jídla před sebou! Nimravce i nimravkům zdar!

Mgr. Radana Večeřová – školní psycholožka

Pozvánky a novinky do Vašeho e-mailu

Zasílat