



Izvor: [magazin.net.hr](http://magazin.net.hr)

### Ne hranite dijete na silu

Ne tjerajte svog mališana da jede ako mu se ne jede. Time nećete ništa postići osim što ćete se i vi i on uzrujati. Ova će vam se taktika obiti o glavu jer će sve završiti tako da će se djetetu zamjeriti i hrana i vrijeme obroka.

Savjet: Ne paničarite i ne uzrujavajte se. S manje galame i forsiranja postići ćete bolji efekt. Pričekajte i nakon nekog vremena pokušajte opet.

### Obrok po narudžbi

Mnogi roditelju upadnu u klopku kuhanja po željama. Brine ih da će im dijete ostati gladno, pa se trude udovoljiti svakoj »mušici« i ispuniti svaki zahtjev probirljivog potomka. Ali kuhanje »na zahtjev« šalje pogrešnu poruku.

Savjet: Napravite obrok tako da ponudite djetetu barem jednu namirnicu u kojoj uživa. Primjerice, voli li vaše dijete hamburger, a mrzi brokulu, napravite mu hamburger i u njega dodajte još i brokulu. Dopustite djetetu da sudjeluje u pripremi obroka jer će mu poslije biti zabavnije pojesti ga.

### Red na tanjuru

Roditelji su često skloni djetetu »natrpati« tanjur ili mu dopustiti da pojede grickalice ili popije sok netom prije glavnog obroka.

Savjet: Neka bude jedna jušna žlica po godini starosti djeteta za svako od jela (2 do tri jela). Dakle, dvogodišnjak bi trebao dobiti po dvije žlice mrkve, riže i mesne štruce. Užinu mu dajte sat i pol do dva sata prije jela. Umjesto da inzistirate na tome da očisti tanjur, radije pazite da bude sit.

### Pripazite na okus

Mala djeca imaju izraženije osjetilo okusa od odraslih. Stoga, nešto što je vama dovoljno slano ili gorko njima može biti previše.

Savjet: Uzmite u obzir ovu činjenicu kada vam dijete kaže da nešto ne voli. Kod pripremanja obroka smanjite začine.

### Ne odustajte

Ako je dijete odbilo pojesti određenu namirnicu, nemojte misliti da je nikada neće pojesti. Ponekad je potrebno i do 20 puta djetetu ponuditi istu namirnicu prije nego li je ono prihvati i pojede. Zato ne odustajte lako i ne izbacujte mu tu namirnicu prerano iz prehrane.

Savjet: »Spornu« namirnicu mu često nudite i dopustite da je proučava i igra se s njom. Pod time se misli da dijete svojom ručicom stavi zalogaj u usta, a da vi ne reagirate ako ga ispljune. S vremenom će već progutati i taj »omraženi« zalogaj.

### Oprezno s grickalicama

Hrana treba sadržavati sve potrebno za pravilan rast i razvoj. Bomboni i keksi sigurno nisu najbolji izbor za često konzumiranje jer sadrže masnoće i imaju visoku kalorijsku vrijednost.

Savjet: Izbalansirajte obroke tako da sadrže voće, povrće, proteine, cjelovite žitarice i mliječne proizvode.

### Slatkiši za nagradu

Time ćete djetetu poslati krivu poruku. Ukoliko dobije čokoladu ili nešto slatko kao nagradu mislit će kako je takva hrana u redu i poželjna dok zdrava hrana to nije.

Savjet: Želite li ga nagraditi radije ga odvedite u park, dopustite mu da se malo duže igra ili mu pripremite pjenušavu kupku.

### Ne pretjerujte sa sokovima

Preporučena dnevna doza je pola šalice prirodnog voćnog soka. Više od toga je samo bespotrebno dodavanje šećera u organizam. Osim toga, djetetu može izazvati osjećaj sitosti, pa neće željeti jesti.

Savjet: Bilo bi najbolje da dijete pije vodu. Ukoliko mu dajete sok razrijedite ga s vodom, pola-pola.