

Jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw?



Opis wskazówki

Twoje dziecko twierdzi, że nie lubi warzyw chociaż nigdy nie próbowało pomidora, rzodkiewki czy ogórka. Pozwól mu przygotować samemu kanapki piękne, kolorowe; bawcie się warzywami, układajcie kolorowe postacie (kotki, pieski, króliczki itp).

Dzieci uwielbiają zabawy w kuchni. Pozwól na samodzielne przygotowanie kolacji czy śniadania. Wiem to z własnego doświadczenia w pracy i w domu. Szkolny ogródek? Tak szczypior wyhodowany posłużył nam do ozdobienia wiosennych kanapek- wszystkie dzieci zjadały pomimo wcześniejszych komentarzy " a ja nie lubię blee".