

Priporočila za starše:

Kako spodbuditi otroke, da bi jedli več sadja in zelenjave.

- Spodbujajte otrokovo zanimanje za zelenjavo in zelenjavne jedi: **otrok naj sodeluje pri delu** na vrtu ali drugi obliki vzgoje rastlin (npr. balkonski ali okenski vrt), naj sodeluje v procesu priprave zelenjavnih jedi, skupaj ustvarjajte **zanimive pogovore o pomenu zelenjave za zdravje**.
- **Otroci naj spoznavajo nove okuse in oblike uživanja zelenjave**, ki naj bodo njim privlačne, npr. sadno-zelenjavne sokove, kalčke, privlačno narezano surovo zelenjavo kot vmesni prigrizek, zelenjavo kot dodatek jedem, ki so sicer priljubljene med otroci – npr. zelenjava v sendviču, zelenjavna nabodala ipd., zelenjavni priboljški.
- **Otroci naj imajo možnost izbire**: na jedilniku naj vedno obstaja možnost izbire med vsaj dvema vrstama zelenjave - to poveča verjetnost uživanja vsaj ene. Potrebno je upoštevati, da tudi odrasli ne maramo vsega in tako dopustiti posameznikov lastni okus. Videz in okus zelenjavnih jedi mora biti privlačen!
- **Otroci naj spoznavajo značilnosti in pozitivne učinke posamezne vrste zelenjave** (izvor, sorodne vrste, sezona določene zelenjave, možnost uporabe, koristi uporabe). Spoznavanje naj poteka na nevsiljiv način, brez pretiranega prepričevanja ali siljenja, vendar z jasnimi, preprostimi in enoznačnimi sporočili (predvsem kratkoročni učinki na zdravje in videz). Obenem je potrebno otrokom predstaviti tudi slabosti nezdrave hrane, tako **da imajo otroci sami možnost razmišljati, kako bi nezdrave jedi oz. sestavine jedi nadomestili z zdravimi**.
- Povečati je potrebno možnosti za uživanje zelenjave (zelenjava vsak dan na jedilniku, več različnih vrst zelenjave, privlačne oblike in okusi, domača prehrana naj bo bogata z zelenjavo, ustvarjajte z več vrstami solat, kjer lahko v njih kombinirate otrokom že znane jedi, ki jih imajo radi.
- **Pomembni so tudi dobri vzgledi in učenje** s strani staršev, sovrstnikov, starejših sorojencev in drugih odraslih oseb. Tudi odrasli naj jedo zelenjavo z užitkom! Če zelenjave ni na krožniku doma (oz. je starši ne uživajo in ne pripravljajo), ne moremo pričakovati, da bo zelenjavo z veseljem užival otrok. **Vzgoja za zdravo prehrano naj se prične v domači kuhinji**.
- **Starši se morajo prav tako zavedati, da otrokove želje in zahteve po določeni hrani še ne pomenijo dejanskih otrokovih potreb in da je ena njihovih temeljnih odgovornosti, da otroka zdravo in kakovostno hranijo**. Za mizo se je potrebno izogibati pretiranega opominjanja, saj to vodi še do večjega odpora do jedi. Pri izbiričnih otrocih se je potrebno izogibati vmesnim „nezdravim prigrizkom“ med obroki, saj omenjeni ukrep povečuje verjetnost, da otrok zaužije glavni obrok, četudi ni vedno povsem po njegovih željah. **Predvsem pa otrok ne smemo spodbujati ali jih nagrajevati s sladkarijami in drugo nezdravo hrano!**

Cilje pri spodbujanju uživanja zelenjave je potrebno razumno prilagoditi otrokovi starosti: mlajši otroci običajno šele odkrivajo okuse, najstniki običajno pogosteje posegajo po nezdravi hrani, vendar pa je to obdobje pomembno iz vidika oblikovanja posameznikovih lastnih prehranskih navad, **zato je vzgoja in vztrajnost staršev glede zdravega načina prehranjevanja ključnega pomena**.