Dwa świetne sposoby na kolacje dla niejadka

***Mamo, nie chcę jeść! ZNOWU parówki??? Chcę bułkę z masłem i ketchupem!* – toczycie w domu takie i podobne dialogi? Ciężko jest wymyślać wciąż nowe przepisy, stawiać przed dzieckiem i słyszeć po raz kolejny: *bleee, fuuuj! Nie będę tego jadł!* Dlatego dziś mam dla was dwa rewelacyjne i stuprocentowo działające sposoby na kolacje dla niejadka.**

Oba te pomysły wymagają włożenia trochę wysiłku i inwencji twórczej, ale wierzcie mi – wasze dzieci będa zachwycone.

Kolacje dla niejadka

Nazewnictwo pomysłów i sama koncepcja w obu przypadkach należy do mojego męża, który na co dzień nie gotuje, ale ma niesamowitą kreatywność i wyobraźnię. Warunkiem sprawdzalności obu tych sposobów jest nie nadużywanie ich. Nie moga się

znudzić! Fajnie, jeśli pojawią się raz na miesiąc lub dwa. Sorry, w pozostałe wieczory musicie sobie jakoś radzić! Ja też muszę…

Sposób 1 – ogród rozmaitości

Pierwszy sposób na kolację dla niejadka wymaga od nas znajomości tego, co nasze dziecko lubi najbardziej. Niech talerz będzie kolorowy i pełen rozmaitych smaczków, ale przede wszystkim takich, które maluch zjada z przyjemnością. U nas zwykle sa to mikro kanapeczki, takie na raz do buzi – to sprawia, że dziecku łatwiej jest jeść i kolacja wydaje się być bardziej przekąska niż pełnowartościowym posiłkiem.

Niech będzie i na słodko – z nutellą, dżemem, słodkim serkiem – i na słono. Można dać lubiane przez dziecko dodatki – ketchup lub majonez. To dobra okazja, żeby przemycić różne kolorowe warzywa w niewielkich porcyjkach – pomidora, ogórka zielonego, paprykę. Na talerzu mojego dziecka jeszcze zwykle na środku stoją czarne oliwki na małym spodku.

Sposób 2 – tor przeszkód

Kiedy pokazałam ten sposób u siebie na **Instagramie**, dostałam lawinę wiadomości z podziękowaniami za tak genialny pomysł. Tor przeszkód wykorzystuje ciekawość dziecka, żeby odkrywać zawartość kolejnych punktów. Zasady są proste: na dużej desce przygotowujemy różne smakołyki (około 14-15). Wszystkie elementy zakrywamy małymi filiżankami, spodkami, co tam mamy pod ręka i w kuchni. Dziecko może odkryć kolejny element dopiero po zjedzeniu poprzedniego.

Tu jeszcze prościej jest przemycić zdrową zawartość, której na co dzień nasz niejadek nie lubi. Zapewniam, że ciekawość zwycięży i zje nielubianą rzecz chociażby po to, żeby przejść dalej.

Fajnie, żeby na końcu było cos, co dziecko uwielbia – jako

nagroda za przejście całego toru.

Poniżej lista pomysłów na to, co może się znaleźć w poszczególnych punktach:

- Mikro kanapeczki (ser, szynka, sałata, pasztet, pomidor, papryka, ogórek – kolorowo i różnorodnie!) – niech każda będzie inna
- Jajko na twardo z odrobiną majonezu
- Kabanosy
- Pomidorki koktajlowe
- Oliwki
- Marchewki
- Parówki
- Rzodkiewki
- Na słodko: z nutellą, dżemem, serkiem
- Kawałek naleśnika lub placka z poprzedniej kolacji
- Owoce: kawałek jabłka, banana, gruszki, truskawka, co tam mamy
- I co jeszcze tylko przyjdzie wam do głowy!

U nas całość znika za każdym razem i zapewniam, że ilościowo przekracza wszelkie limity ze wszystkich innych posiłków. Ciekawość zwycięża!

Przeczytaj również:

Body shaming dzieci – najwyższa pora z nim skończyć. JUŻ.

10 decyzji, których nie żałuję jako matka