



## Jak podawać dzieciom nowe rzeczy do jedzenia

1. Gotujcie razem. Jedzcie razem. Rozmawiajcie razem. Jedzcie posiłki w rodzinnym gronie. Prowadźcie wspólne rozmowy przy wyłączonym telewizorze.
2. Pozwólcie dzieciom decydować, które zdrowe potrawy będą jeść i w jakiej ilości.
3. Podawajcie jedzenie na różne sposoby.
4. Nowe potrawy dodawajcie pojedynczo. Próbujcie podawać nowe rzeczy, gdy dziecko robi się głodne.
5. Pozwólcie dzieciom samodzielnie nakładać sobie jedzenie. Uczcie je, żeby zaczynały od małych porcji. Powiedzcie im, że jeśli nadal będą głodne, mogą nałożyć sobie więcej.
6. Dawajcie dobry przykład. Pokazujcie dzieciom, że jecie zróżnicowane i zdrowe pokarmy.
7. Niech posiłki będą Waszymi wspólnymi wspomnieniami. To lekcja na całe życie!

## Dziś Wasze dziecko miało okazję spróbować nowych rzeczy do jedzenia.

- Dzieci nie zawsze od razu lubią jeść nowe rzeczy. Trzeba pozwolić dziecku poznać nowe jedzenie. Można z nim porozmawiać o kolorach, konsystencji, zapachu i smaku nowych potraw.
- Próbujcie podawać dziecku warzywa i owoce wiele razy i na różne sposoby.
- Cierpliwość jest lepsza niż presja. Proponujcie dzieciom nowe potrawy. Niech same decydują, ile chcą zjeść. Dzieci chętniej będą jeść nowe rzeczy, gdy poczują, że same o tym decydują.

## Sos z soczewicy

Wystarcza na: 6 szklanek

Liczba porcji: 6 (porcje po 1 szklance)

### Składniki

- 2 szklanki wody
- 1 szklanka soczewicy
- 1 średnia cebula (drobno posiekana)
- 1 puszka rozdrobnionych pomidorów (28 uncji)
- 1 puszka przecieru pomidorowego (8 uncji)
- 1 rozdrobniony ząbek czosnku lub 1/8 łyżeczki czosnku granulowanego
- 1/2 łyżeczki oregano (opcjonalnie)

### Przygotowanie

1. **Przeplukać** soczewicę. **Odsączyć** na sitku. Wybrać zanieczyszczenia.
2. **Odmierzyć** składniki.
3. Włożyć cebulę i soczewicę do średniego garnka. Zalać wodą.
4. Zagotować zawartość garnka. Zmniejszyć ogień, utrzymując wrzenie.
5. Gotować do miękkości (około 30 minut). W razie potrzeby dolać nieco wody, tak aby soczewica była zanurzona.
6. Dodać pozostałe składniki i gotować na wolnym ogniu przez 20–30 minut.
7. Podawać z ryżem, dynią makaronową lub makaronem.
8. **Smacznego!**

**Poproście dziecko o pomoc w wykonaniu czynności wyróżnionych pogrubieniem.**

Na podstawie przepisu na sos z soczewicy do spaghetti ze strony Just Say Yes to Fruits and Vegetables (Powiedz „tak” owocom i warzywom). Przedruk za zgodą autorów.

# Próbowaliśmy tego!

Nowe rzeczy, których  
próbowaliśmy

Gwiazdki



1

2

3

4

5

6

7

8

## Wskazówki

Przynijcie tę tabelę na lodowce. W pierwszej kolumnie wpisujcie nazwy nowych pokarmów, których próbuje dziecko. Za każdym razem, gdy dziecko spróbuje nowej rzeczy, przyklejcie wspólnie (lub narysujcie) gwiazdkę w drugiej kolumnie.

Na podstawie przepisu ze strony Nibbles for Health (Zdrowe przekąski).



Zdrowe odżywianie i dobra zabawa w placówkach opieki nad dziećmi



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

Ten materiał został sfinansowany w ramach Programu uzupełniającej pomocy żywieniowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture, USDA). Jest to instytucja zapewniająca równe szanse swoim beneficjentom i pracownikom. Program SNAP umożliwia korzystanie z pomocy żywieniowej osobom o niskich dochodach. Pomaga w zakupie odżywczych produktów spożywczych i zdrowszym odżywianiu. Więcej informacji można uzyskać pod numerem 1-855-777-8590.