

Instrukcja czytania jadłospisu



Uśmiechnij się: mina, ton głosu – wyraża więcej niż tysiąc słów! Dlatego czytaj ciepłym głosem z uśmiechem, entuzjazmem



Zainteresuj: nowość naturalnie budzi w dziecku ciekawość – nie niechęć. Zadbaj o to, by dziecko poczuło Twoją fascynację danym posiłkiem. *Ciekawe jak to smakuje. Ciekawe, z czego jest ten koktajl, może zrobimy taki w domu!*



Nazwij odpowiednio: tu pomocne jest odpowiednie napisanie jadłospisu. Ciecierzycyca, czy kulki mocy? Zupa brokułowa, czy zupa Shrek? Ciasto dyniowe, czy jesienna babeczka?

Lista zdań, których nie powinno usłyszeć dziecko:

Co mówisz	Co słyszy dziecko
<i>Wiem, że tego nie lubisz</i>	Nie lubię, mama przecież dobrze wie co lubię a czego nie. Na pewno tego nie spróbuję!
<i>Nie jedz jak nie chcesz, w domu jest pomidorowa</i>	Nie muszę jeść tego, czego nie znam. Po co, skoro w domu mam ulubioną zupę. Nie chcę jakiegoś krupniku.
Proszę go nie zmuszać do jedzenia tego, nie lubi	Na pewno tego nie lubię skoro nawet mama tak mówi. Na szczęście nie muszę tego jeść, zjem w domu. Mama wie co lubię, po co ryzykować?

Pomóżcie nam nauczyć dzieci zdrowego jedzenia! 😊