

O sztuce serwowania pokarmów...



Okazuje się, że to, w jaki sposób serwujemy dzieciom pokarmy ma ogromny wpływ na to, czy zostaną one zaakceptowane, czy też nie. Jedno z badań wzięło pod uwagę opinie setki dzieci. Zaprezentowano im dania obiadowe podane w trzech różnych formach. Pierwszy wariant zawierał produkty spożywcze ułożone na talerzu oddzielnie, drugi zawierał te same produkty w wersji pośredniej, czyli były one częściowo zmieszane, wreszcie trzeci wariant zawierał te same produkty, jednak wszystkie były ze sobą zmieszane. Badania i obserwacje wykazały, że im młodsze dzieci, tym większa tendencja do preferowania dań, w których poszczególne składniki nie są ze sobą pomieszane. Co ciekawe, w przypadku dziewczynek w wieku siedmiu–ośmiu lat preferowanie oddzielnego sposobu podawania pokarmów było silniejsze niż u chłopców w tym samym wieku, którzy na tym etapie nie mają preferencji co do sposobu serwowania posiłków.

Marudzenie przy stole, kręcenie nosem na warzywa, pływającą pietruszkę czy koperek na ziemniakach... Któż tego nie zna? Zapewne zna to każdy rodzic, a także nauczyciel.

Dlaczego dla dzieci pewne pokarmy stanowią tak duże wyzwanie? Dlaczego nawet sposób podania jedzenia może dosyć często stanowić przeszkodę nie do przeskoczenia? Dlaczego pewne pokarmy, np. warzywa, jedzone są chętnie, kiedy podawane są osobno, a te same warzywa wymieszane w salacie, surówce czy innym daniu spotykają się ze stanowczym protestem? Dlaczego dzieci notorycznie rozkładają kanapki na części pierwsze i wreszcie dlaczego osobno zjadają pomidora, osobno ser lub wędlinę i wzbraniają się przed smarowaniem masłem chleba?

Najprawdopodobniej preferowanie dań podawanych w formie rozdzielonych składników wynika z faktu, że taki sposób podawania pokarmów jest jasny, dziecko wie, co konkretnie zawiera jego danie. Dziecko czuje się bezpieczniej. Otrzymując posiłek pomieszany, skład dania nie zawsze jest tak oczywisty. Dodatkowo sugeruje się, że pomieszane składniki wzajemnie się „zanieczyszczają”. Serwowanie dań, których składniki są podane osobno, pozwala również na jedzenie w określonej kolejności, np. zaczynam od tego, co mi bardziej smakuje, jak również pozwala na indywidualny sposób mieszania poszczególnych składników, według własnych potrzeb i preferencji danej osoby.

Biorąc pod uwagę, że dzieci na etapie przedszkółki są w fazie neofobii pokarmowej, wydaje się oczywiste, że warto serwować im dania mniej pomieszane. W ten oto sposób możemy osiągnąć korzyści w zakresie zwiększania liczby preferowanych przez dzieci pokarmów. Przypomnijmy: neofobia to naturalny okres w życiu dziecka, przypadający na okres przedszkolny. Dzieci na tym etapie stronią od nowości, wykluczają ze swojej diety warzywa, owoce, mięso i ryby, są nieufne wobec pokarmów i bardzo często preferują tzw. beżową dietę.

Powyższe informacje odnośnie do preferencji dzieci powinny mieć swoje praktyczne zastosowanie w domu czy placówkach oświatowych, ponieważ specyficzne preferencje dotyczące stylu serwowania pokarmów u niektórych dzieci są naprawdę silne. Podawanie poszczególnych elementów dania oddzielnie może być

wiele dań naprawdę można podać dzieciom oddzielnie. Serwując obiad składający się z ziemniaków posypanych koperkiem, koperek śmiało można umieścić w osobnej miseczce, aby każdy według własnych preferencji posypał sobie ziemniaki lub nie. Surówka składająca się z tartej marchewki i jabłka również może zostać rozdzielona na części pierwsze. Warzywne danie z ryżem także może być podane w wersji osobno ryż i osobno warzywa z sosem. W przypadku zup mogą się pojawić schody, jeśli jednak nie będziemy wszystkim uparcie dosypywać pietruszki czy koperku, tylko pozwolimy dzieciom na decydowanie i ewentualne indywidualne „doprawianie” zupy, może się okazać, że będzie ona bardziej zjadliwa dla większego grona dzieci. Bardzo dobrym pomysłem jest serwowanie pokarmów w postaci szwedzkiego stołu, gdzie dzieci same nakładają sobie poszczególne elementy dania na talerz. Dzięki temu nie ma presji, że czegoś muszę zjeść więcej, każdy nakłada tyle, ile potrzebuje. Taki sposób serwowania powoduje, że dzieci jedzą więcej i chętniej próbują nowości, ale co najważniejsze, bardzo się usamodzielniają. Nabieranie, nakładanie, nabijanie, nalewanie – to wszystko jest jednym wielkim ćwiczeniem motoryki małej.

Po drugie, to bardzo ważne, aby dzieci angażować w przygotowywanie posiłków. Oczywiście gotowanie zupy czy smażenie kotletów będzie mało możliwe, ale przygotowanie surówki, sałatki lub samodzielne robienie kanapek jak

najbardziej tak. Podobnie z koktajlem lub sokiem na podwieczorek. Pozwólmy dzieciom wybrać warzywa lub owoce, z których ma się składać wyciskany sok, pozwólmy im samodzielnie wrzucić poszczególne składniki do wyciskarki czy sokowirówki. Aktywny

Przypomnijmy: neofobia to naturalny okres w życiu dziecka, przypadający na okres przedszkolny. Dzieci na tym etapie stronią od nowości, wykluczają ze swojej diety warzywa, owoce, mięso i ryby, są nieufne wobec pokarmów i bardzo często preferują tzw. beżową dietę.

sposobem na umożliwienie dziecku kontrolowania stopnia ewentualnego późniejszego mieszania potraw na talerzu, zgodnie z jego indywidualnymi preferencjami. Taki sposób serwowania pokarmu zwiększa prawdopodobieństwo, że dziecko chętniej zje oferowany posiłek. Podawanie pokarmów składających się z różnych artykułów, które są ze sobą pomieszane, ogranicza możliwość późniejszego rozdzielania poszczególnych elementów. Podanie osobno sosu i osobno makaronu nie jest problemem, jednak odseparowanie sosu od polanego nim makaronu nie jest już tak proste, makaron w dalszym ciągu jest „poplamiony” lub jak to określają dosadnie dzieci, pobrudzony sosem i często właśnie przez to, jest określany jako niejadalny.

Opisane powyżej wnioski są cenne, jednak być może nie do końca dla wszystkich łatwe do zastosowania. Nic bardziej mylnego. Po pierwsze,

udział w tworzeniu zdrowych posiłków zwiększa świadomość dzieci i wpływa pozytywnie na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Nie przejmujemy się, jeśli dane dziecko wybiera wyłącznie jabłko, kiedy przygotowujemy wspomniany wyżej sok. Presją nic nie działamy, a takimi aktywnościami, które regularnie się powtarzają, już tak.

Konkretnie preferencje odnośnie do serwowania pokarmów to niejedyny spostrzeżenia na temat wzrokowego oceniania jedzenia przez dzieci. Od dawna wiadomo, że wizualna prezentacja warzyw i owoców w małych porcjach w zasięgu wzroku dzieci powoduje, że chętniej po nie sięgają. Ponownie: bez presji, świadomie, w poczuciu bezpieczeństwa, w swoim własnym tempie.

Musimy pamiętać, że osobiste preferencje, co do serwowania dań, nie dotyczą wyłącznie dzieci. Również my, osoby dorosłe, mamy szczególne upodobania co do pokarmów, które spożywamy. Wystarczy popatrzeć na poszczególnych członków rodziny. Jedni mieszają kaszę lub ryż z sosem z pieczeni, inni wszystko jedzą osobno. Niestety, takie zachowania zwykle nas nie martwią, ale jeśli odnoszą się do dzieci, bardzo często powodują nadmierny niepokój, lęk, a co za tym idzie – presję, chociaż jak pokazują badania, są to zachowania zupełnie naturalne i mające swoje logiczne wytłumaczenie. ■