



KAKO (JOŠ VIŠE) ZAVOLJETI POVRĆE?

Zašto je važno svakodnevno jesti dovoljne količine povrća i voća?

Konzumacija dovoljne količine povrća i voća važan je dio pravilne prehrane zbog svoje višestruke dobrobiti za naše zdravlje. Povrće i voće može nam pomoći u sprječavanju svih oblika malnutricije odnosno pothranjenosti, nedostatka vitamina i minerala ili prekomjerne tjelesne mase ili debljine. Svakodnevna konzumacija povrća i voća može i smanjiti rizik od nastanka kroničnih nezaraznih bolesti, odnosno onih bolesti od kojih u svim razvijenim zemljama svijeta obolijeva najveći broj ljudi. Osim toga, povrće i voće obiluje vitaminima, mineralima, biljnim vlaknima i fitokemikalijama, aktivnim tvarima koje su prirodno prisutne u biljkama i imaju zaštitni utjecaj na naše zdravlje.

Zašto neka djeca ne žele jesti povrće?

Svako dijete prvenstveno bira hranu prema svojim okusnim preferencijama odnosno stavu o tome koji okusi mu se sviđaju, a koji ne. Dječja filozofija prehrane je zapravo vrlo jednostavna - ako ne uživaju u okusu neke hrane, odnosno, ako im nešto nije „fino“, oni će to odbiti jesti.

Djetinjstvo je važno razdoblje za razvoj okusnih preferencija. Od samog rođenja djeca, u pravilu, imaju sklonost prema slatkom okusu, a oko 4. mjeseca života razvijaju sklonost i prema slanom. Istovremeno, odbijaju gorko i kiselo pa hranu kao što je povrće, koje nije slatko i ima gorkih nota okusa, odbijaju. Odbijanje gorkog i kiselog okusa je opisano kao evolucijski koristan mehanizam za preživljavanje kako bi djeca izbjegla konzumiranje neugodnih ili otrovnih kemikalija tj. kako ne bi pojela potencijalno otrovne biljke koje često imaju gorak ili kiseo okus. Ipak, nisu sva djeca ista. Razlike u okusnim preferencijama među pojedinom djecom izražene već u ranoj dobi mogu se objasniti izloženošću različitim okusima u trudnoći i za vrijeme dojenja, ali i genetikom. Neki ljudi su, na primjer, osjetljiviji na gorki okus zbog čega će ga nastojati izbjeći, dok drugima taj okus i nije tako intenzivan. Ipak, usprkos tome, većina osoba se može naviknuti na nove okuse ako ih učestalo konzumira.



Osim same preferencije okusa, na to hoće li djeca konzumirati povrće, utječe i to koliko je djeci povrće dostupno i pristupačno. Dakle, stvaranje više prilika za konzumaciju povrća može biti jedan od načina za povećanje unosa. Veća je vjerojatnost da će djeca konzumirati one namirnice koje su im lako dostupne i koje su češće imala priliku jesti kod kuće ili izvan nje. .

Djeca o pravilnim prehranbenim navikama uče i gledajući druge. Prvo promatraju osobe u svom domu, članove svoje obitelji. Ukoliko sami roditelji rado i često konzumiraju povrće, veća je vjerojatnost da će ga i djeca rado jesti. Kako djeca odrastaju, počinju provoditi sve više vremena izvan kuće gdje uče i od drugih ljudi i imaju priliku upoznati neke nove okuse. Upravo zato je škola, mjesto gdje djeca provode mnogo vremena, ključno okruženje za usvajanje dobrih prehranbenih navika.

Što ako dijete uopće ne želi jesti neku vrstu povrća?

Roditelji ili ostale osobe koje djeci nastoje ponuditi uravnoteženu prehranu često se osjećaju loše ako dijete uopće ne želi jesti neke vrste povrća. Međutim, svatko od nas ima neke namirnice koje mu nikad neće biti omiljene. Uvjeravanje djece da trebaju jesti povrće jer je to zdravo često nije najučinkovitiji pristup, baš kao ni prisila i ucjena. Mlađa djeca teško mogu shvatiti što to znači da je nešto zdravo, dok bi starija mogla povezati da ako je nešto zdravo to podrazumijeva da „nije ukusno“ i da ih se time kažnjava.

Ako dijete u nekom trenutku želi jesti samo određene vrste povrća, valjalo bi se usredotočiti na njih. Sreća je u tome što postoji velik broj vrsta povrća, različitih boja, oblika, okusa, teksture, mirisa... i svatko će sigurno uspjeti pronaći nešto što mu odgovara. Uz to, kontinuirano nastojte nuditi i druge vrste povrća: pretvorite to u izazov, kombinirajte nove vrste povrća s nekim vrstama koje dijete dobro prihvaća ili promijenite način pripreme i serviranja. Povrće možete tako dodati raznim umacima, raditi guste juhe od povrća, povrće poput celera ili cvjetače možete dodati u pire krumpir, možete napraviti popečke od povrća, zajedno s djecom možete raditi kašaste sokove (smoothie) od voća u kombinaciji s malo povrća i sl. Mogućnosti su razne!

Normalno je da djeca ne prihvate povrće kad ga prvi put kušaju. Nekima je potrebno čak 10 – 16 probavanja neke nove namirnice da ju i prihvate. Bit će potrebno malo strpljenja i vremena, ali sigurno se isplati!