****

**Informacja prasowa**

**Grajewo, 21 stycznia 2021**

Sposób na niejadka

**Każdy rodzic niejadka wie, jak wielkim wyzwaniem jest utrzymanie zbilansowanej diety dziecka, które na większość posiłków kręci nosem. Są jednak sprytne sposoby, które pomogą przemycić niezbędne składniki odżywcze nawet największym żywieniowym uparciuszkom.**

Nie brakuje rodzin, w których domowy stół kilka razy dziennie zmienia się w prawdziwe pole bitwy. Wielu rodziców mocno niepokoi fakt braku apetytu u swoich pociech i często pozostają bezradni wobec problemu. Wspólne gotowanie z dzieckiem, jedzenie serwowane w ciekawej formie czy poszukiwania ulubionych smaków to tylko kilka metod, które pomogą urozmaicić dietę niejadka.

**Mamo, tato, ugotujmy coś razem!**

Wspólny czas spędzony w kuchni to coś więcej niż przygotowanie posiłków. To także wzmacnianie rodzinnych więzi i nauka ważnych społecznych umiejętności: współdziałania i organizacji pracy przy kuchennym blacie. Już nawet półtoraroczne dziecko może „pomagać” podczas gotowania: np. położyć ser na tosty, wsypać płatki do miseczki czy wmieszać owoce z jogurtem. Dobre nawyki warto kształtować od najmłodszych lat! Z wiekiem dziecko powinno otrzymywać poważniejsze zadania: przedszkolaki mogą przygotować składniki na ciasto do naleśników czy placuszków, starsi – używać noża czy miksera.

Wspólnie przygotowany posiłek daje nie tylko satysfakcję, ale będzie też chętniej zjedzony, gdy mały adept sztuki kulinarnej będzie miał udział w jego tworzeniu.

**W poszukiwaniu ulubionego smaku**

Psychologowie dziecięcy podkreślają, że z niejadkami należy obchodzić się ostrożnie. Wszelkie zmuszanie, kary i groźby nie przyniosą oczekiwanego skutku, a jedynie pogłębiają niechęć do jedzenia, które zacznie kojarzyć się z czymś nieprzyjemnym i stresującym. Za jeden ze skutecznych sposobów pracy nad niejadkiem uznaje się przedstawienie mu alternatywy. Szczególnie młodszych dzieci nie należy pytać: „Co zjesz na śniadanie?”, a dać jasny i ograniczony wybór: „Czy zjesz serek czy płatki z mlekiem?”.

**Kotek z sera, miś z twarożku**

Nie od dziś wiadomo, że człowiek je głównie oczami. Wiedzą o tym szefowie kuchni ekskluzywnych restauracji, którzy tyle samo uwagi poświęcają smakowi, co wyglądowi serwowanych dań. Nie inaczej jest z dziećmi! Wiedzą o tym chociażby japońskie mamy, które od lat uskuteczniają tzw. *Bento kawaii*, czyli sztukę komponowania posiłków do szkoły. W lunchboxach układają prawdziwe dzieła sztuki: zwierzątka i postaci z ryżu oraz warzyw, kwiatki, całe kompozycje tworzące jednolitą całość. Niestety wielu rodziców nie ma czasu na tak misterne prace, ale przy odrobinie inwencji można szybko przygotować kreatywne posiłki dla niejadków. Idealną bazą do pomysłowych kanapek jest żółty ser, np. Gouda lub Podlaski Mlekpol, który może stać się np. buzią kotka, pieska czy innego zwierzaka. Oczy można zrobić z przekrojonych oliwek lub plasterków rzodkiewek, a pyszczek z małego kawałka papryki.

Dzieci powinny jeść produkty bogate w wapń, więc idealnym śniadaniem będzie też twaróg lub serek twarogowy. Z Twarogu Mazurski Smak można łatwo uformować np. postać misia pandy lub uroczą myszkę (z wąsami ze szczypiorku). Tak przygotowane śniadanie z pewnością przekona każdego niejadka do wyczyszczenia swojego talerza.

**Gdy liczy się czas…**

Poranki w polskich domach wyglądają podobnie: wiele osób toczy walkę z czasem, a rano każda minuta jest na wagę złota. Jeśli dzieci jedzą posiłki w żłobku czy przedszkolu, warto pokusić się o szybkie i lekkie pierwsze śniadanie, które zaspokoi głód i pomoże bez nerwów dotrzeć do placówki. Tu z pomocą przychodzą serki homogenizowane Rolmlecz, które od lat konsekwentnie zachowują swój naturalny i prosty skład, dzięki czemu mamy gwarancję zawsze doskonałego smaku i jakości. Coraz więcej osób zwraca uwagę na skład produktów – kultowy „serek z krówką” jest bezpieczną i pewną propozycją śniadaniową.

**Ukryte witaminy**

Niekiedy rodzice muszą uciekać się do małych podstępów, chcąc przemycić dzieciom wartościowe produkty. Jak skłonić dziecko do zjedzenia buraków, jarmużu lub marchewki? Warto sięgnąć po jogurty pitne Milko z linii Acti Vege. Kompozycja smakowa i konsystencja sprawiają, że Milko Acti Vege mogą stać się ulubioną przekąską nawet największego niejadka. Jeśli mały spryciarz wypatrzy na opakowaniu warzywa, zawsze można zaserwować jogurt w ulubionym kubku lub miseczce. Nawet dorosłym często trudno przemóc się i sięgnąć po tak zdrowe warzywa jak jarmuż czy buraki. Ten pierwszy dostarcza sporych ilości błonnika, witamin, głównie A i K, a także składników mineralnych (wapnia, żelaza, potasu, magnezu, manganu). Buraki to oczywiście źródło żelaza, witamin z grupy B i kwasu foliowego. Jogurt pitny to świetna przekąska między posiłkami, która nie wymaga żadnych przygotowań.

**Przepis dla niejadka**

**Placuszki na maślance**

Ekspresowe placuszki na maślance, które nie wymagają wyrastania, a mimo to są cudownie puszyste. Można by je nazwać racuchami, jednak nie zawierają drożdży. Świetna propozycja śniadaniowa, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Sprawdzi się także w opcji na wynos.

**Składniki:**

* 1 szklanka Maślanki Mrągowskiej Naturalnej
* 2,5 szklanki mąki pszennej
* 2 jajka
* 3 łyżki cukru
* ½ łyżeczki sody oczyszczonej
* ½ łyżeczki proszku do pieczenia
* szczypta soli
* masło extra Łaciate do smażenia

Dodatkowo:

* miód
* owoce sezonowe (opcjonalnie)

**Przygotowanie:** W misce dokładnie mieszamy mąkę, cukier, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia i sól. W drugiej misce miksujemy maślankę i jajka. Wlewamy do miski z suchymi składnikami i dokładnie mieszamy - ciasto ma mieć gładką konsystencję, bez grudek. Na patelni rozgrzewamy masło. Nakładamy łyżką masę i smażymy na średnim ogniu po około 3 minuty z każdej strony. Przekładamy na talerze i serwujemy polane miodem, opcjonalnie z owocami.

Więcej inspirujących przepisów dla dzieci znajdziecie na [www.najlepszewkuchni.pl](http://www.najlepszewkuchni.pl).