

Bonduelle

WARZYWA DLA MALUCHA? ALEŻ TAK! TO PROSZSZE NIŻ MYŚLISZ.

Jedną z największych zagadek, nad którą głowią się rodzice, to co zrobić, by maluch jadł wszystkie posiłki prawidłowo, nie przebierał i nie marudził.

Często dzieci wybierają z talerza sprawdzone przez siebie produkty, odmawiając spróbowania nowych smaków oraz preferowanych przez rodziców, zdrowych warzyw. Jak więc sprawić, aby maluch chętniej je jadł? Poniżej opiszemy kilka sztuczek, które mogą pomóc przekonać do nich pociechę.

1. Nie czekaj z wprowadzeniem warzyw.

Już od 18. miesiąca można powoli uzupełniać posiłki o warzywa stworzone specjalnie dla dzieci. Nasze Bonduelki oferują pyszną i słodką Żłocistą Kukurydzę, Groszek czy Młodą Marchewkę, z zabawnymi animacjami na opakowaniu.

2. Bądź przykładem i jedz warzywa z dzieckiem!

Maluch na pewno chętniej zje warzywa, kiedy zobaczy, że bardzo smakują także Tobie.

3. Warzywa naszymi przyjaciółmi!

Czytaj bajki o warzywach, opowiadaj o tym, jak duże znaczenie mają w rozwoju dziecka oraz ile witamin zawierają. Maluch to na pewno zapamięta.

4. Pokaż dziecku, jak rosną warzywa.

Im więcej się o nich dowie, tym bliższe mu się staną. A może pokusicie się o zasianie domowego zielnika?

5. Niech dziecko towarzyszy Ci w przygotowaniu posiłku!

Maluczek nie będzie narzekać, że jest niedobre, skoro przygotował obiad razem z Tobą.

6. Przy stole, opowiedz historię wokół warzywa.

Zadaj kilka zagadek, aby dziecko samo mogło zgadnąć, co się znajduje w posiłku, który stoi przed nim. To sprawi, że maluch będzie kojarzył jedzenie z ciekawym przeżyciem, a nie z przykrym obowiązkiem. W tej sztuce na pewno pomogą Ci Kukurydza i Groszek Bonduelle!

7. Urozmaćcaj!

Dzieci zwracają uwagę na kształty i kolory. Staraj się podawać posiłki na różne sposoby, np. placki, sałatka, puree, tarta, zupa czy pasta.

8. Bawcie się!

Nie zmuszaj dziecka do jedzenia warzyw – to powinna być sama przyjemność. Razem ułóżcie na talerzu uśmiech albo słońce z kukurydzy i obserwuj, jak Twoje dziecko zajada się warzywami!



WARZYWNE SMAKOŁYKI W PRAKTYCE

SALAŃKOWA BOMBA WITAMINOWA:



To bardzo proste! Użyj Kukurydzy Bonduelle, pokrój mango na kawałki, posyp suszoną żurawiną i dodaj kilka liści szpinaku. Kolorowo, zdrowo i z nutką naturalnej słodyczy. Idealnie!

KREMOWA ZUPA Z GROSZKU:



W garnku zagotuj szklankę mleka, Groszek Bonduelle i łyżkę masła. Wszystko zmlaskuj blenderem na gładki krem. Na wierzchu namaluj jogurtem naturalnym uśmiech.

POMARAŃCZOWY DODATEK DO OBIADU:



Marchewkę Bonduelle pokrój na połówki, dodaj pokrojoną pomarańczę bez błonek i pokrojone jabłuszko. Wszystko polej odrobiną oliwy. Taki zestaw doda koloru każdemu obiadkowi!

CZY WIESZ ŻE: kukurydza Bonduelle jest naturalnie słodka – bez dodatku cukru i bez GMO.

CZY WIESZ ŻE: groszek Bonduelle jest wyjątkowo soczysty i delikatny.

CZY WIESZ ŻE: marchewka Bonduelle ma rozmiar mini – zbierana jest na wczesnym etapie, dlatego jest tak pełna koloru, smaku i idealnie mieści się w rączce dziecka!