

# Jak zacząć zdrowo się odżywiać?

*Pytacie mnie czasami, czy moje dzieci jedzą rzeczywiście to, co ja przygotowuję i pokazuję na zdjęciach na blogu ☐ Bo jakoś nie chce się Wam wierzyć, że dzieci mogą lubić „tak zdrowo wyglądające potrawy”. I koniecznie chcecie wiedzieć jak „przekonać dzieci do jedzenia zdrowych rzeczy”.*



## Sekret □

No cóż, zdradzę Wam pewien sekret: „Rodzic nie jest w stanie kontrolować, co jego dziecko zje, ale kontroluje (i jest odpowiedzialny za) to, co stawia przed nim na stole”.

Zatem zachęcam do przyjrzenia się temu, co oferujemy naszym dzieciom do jedzenia. Bo jeśli mają one niezdrowe i przetworzone produkty do wyboru, to trudno się dziwić, że do takiego menu się przyzwyczajają. Jeśli marchewka, brokuł czy w ogóle warzywa są dla nich rzadkością, a nie podstawowym składnikiem diety, to trudno oczekiwać, że zapałają do nich nagle miłością, bo mama czy tata mówią: „jedz, bo to jest zdrowe”. Co więcej, przykład idzie z góry □ Dzieci organicznie chcą kopiować swoich rodziców, także w kwestii spożywanych pokarmów. Zatem jeżeli widzą, że rodzice podchodzą do marchewki czy innego warzywa na talerzu jak do wściekłego psa, to nic dziwnego, że i ono będzie sceptycznie nastawione...



## **Samoocena**

Zatem wykorzystaj dobrze ten czas, kiedy więcej przebywamy razem w domu i przyjrzyj się krytycznie nawykom żywieniowym swojej rodziny. Zadbaj o to, by WSZYSCY, nie tylko dzieci, JEDLI ZDROWO. I owszem, może teraz nie da się wyjść do sklepu, żeby zrobić porządne zakupy (choć jest opcja ), ale na pewno coś zdrowego w domu się znajdzie. Na pewno warto upiec domowe ciasto, zamiast otworzyć batonika. Wspólne gotowanie i pieczenie z dziećmi to może być frajda □ Wybierz zdrowie dla swojej rodziny. To nie jest takie trudne.



Przykładowo, w tym zielonym koktajlu jest jarmuż, jabłko, soczysta pomarańcza, świeży ogórek zielony, kawałek korzenie imbiru i woda. Więcej inspiracji i kompletnych przepisów znajdziesz, uwaga ☐ – u mnie na blogu [www.lamarida.pl](http://www.lamarida.pl). Zapraszam!

## Przykładowe śniadanie

Zdaje sobie sprawę, że na hasło "zdrowe śniadanie" czy "zdrowy posiłek" niektórym wyobraźnia może podsuwać obrazy w stylu *'liść zielonej sałaty na talerzu i pomidorek koktajlowy na środku'* □ albo owsiankę, która przynosi złe wspomnienia z dzieciństwa albo po prostu nie może przejść przez gardło.

Ale mam dobrą wiadomość – można ZDROWIEJ jeść z małymi zmianami w jadłospisie, co pokażę na przykładzie takiego posiłku, który może być śniadaniem albo kolacją:

- kanapki posmarowane awokado\* zamiast masłem czy margaryną
- zamiast plasterka wędliny plasterki pomidora
- zamiast kawy, herbaty czy soku z kartonu domowy koktajl zrobiony najlepiej z zielonych warzyw i ewentualnie dodatkiem owocu.

Kto byłby chętny na taki zestaw na kolację? □

\* Można też zrobić [guacamoli](#) jak czas i chęci pozwalają □

Szpinak, jarmuż (uwielbiam) czy roszponka (nie przepadam), do tego łodyga selera, mały obrany ogórek zielony, garść natki pietruszki (uwielbiam), kawałek imbiru, woda i opcjonalnie najlepiej sezonowy owoc. Dla przykładu do tego koktajlu użyłam ananasy z puszki, które zostały mi po wykorzystaniu syropu do zrobienia [kimchi](#). Ale poprzednim razem użyłam gruszek, innym razem świeżych jagód albo mrożonych truskawek (teraz już świeże są dostępne). Zatem obowiązuje dowolność □



### Kolorowo i z sercem

I żadnej nowej filozofii tu nie pokazałam, a jedynie mnogość opcji i siłę zdrowych nawyków. Wiem też, że dla niektórych osób taki zestaw nie będzie wydawał się atrakcyjny... To proponuję poprosić najbliższą osobę o jej zrobienie i ładne podanie – to robi ogromną różnicę! Na moje pytanie: „*Chcesz kaanapkę z pomidorem i szczypiorkiem?*” starszy syn odpowiadał: „*Nieeee, nie chcę*”. Ale gdy zobaczył mój talerz to go sobie przywłaszczył ☺ (niech mu będzie na zdrowie! ☺). I podobnie jest z innymi posiłkami, kiedy wygląd i estetyczna prezentacja na talerzu są bardziej atrakcyjne niż słowny opis ☺ Zresztą chyba moja rodzina nie jest wyjątkiem, że „*jak mama/żona nałoży i poda do stołu to lepiej smakuje*” ☺ Ktoś to zna? ☺

A jak jest u Was? Staracie się wprowadzać warzywa i owoce do

swojej diety, także w postaci koktajli?

Pozdrawiam serdecznie i życzę dużo zdrowych smacności!

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii “Życie z letalną chorobą dziecka” znajdziecie [tutaj](#) .

- **Spodobał Ci się ten artykuł? To bardzo się cieszę ☐  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**