

01.03.2021

RW – Awersje żywieniowe – odwracanie zmysłu smaku i dotyku



Kiedy pracujemy nad awersjami żywieniowymi, naszym celem jest uzyskanie dobrego nastawienia do jedzenia. Dotykanie, ugniatanie, turlanie czy rysowanie w jedzeniu jest jak najbardziej wskazane.

Zabawa może zdjąć odium tajemniczości i sprawić, że stanie się częścią codziennej rutyny. Zapewne dziecko nie będzie od razu chciało wkładać do ust niechcianego dotąd jedzenia tylko dlatego, że się nim bawiło, ale z czasem znajomość produktu może przekształcić się w jego akceptację. Jeżeli poznawanie jedzenia zaczniecie od dotykania go palcami, dziecku może być potem łatwiej zaakceptować różne odczucia w ustach.

Oto kilka przykładów doskonałej zabawy z jedzeniem:

Układanie liter z groszku

Daj dziecku strączki świeżego groszku. Zachęć je, żeby wzięło strączek do ręki, poczuło go, powąchało i policzyło ziarenka schowane w środku, a jeżeli będzie miało ochotę – posmakowało. Układajcie na blacie duże litery ze strączków. Do tego przyda się kromka chleba posmarowana masłem – ziarenka groszku będą się na nim dobrze trzymać.

Warzywne pieczątki

Cukinia, seler naciowy, jabłka i pieczarki rewelacyjnie nadają się na pieczątki. Z marchewki czy ziemniaka można wyciąć różne kształty, np. kwiatek albo gwiazdkę. Zamiast farby użyjcie hummusu, przecieru jabłkowego, albo innego produktu, który zainspiruje twoje dziecko do malowania. Odciskajcie warzywne pieczątki na talerzu. Stworzony wzór może być na tyle ładny (i smaczny), że będzie można na takim talerzu podać posiłek.

Miłego dnia

Smutek Agata