



Nestlé®

Zdrowy Start w Przyszłość

Opublikowane na *Zdrowy Start w Przyszłość* (<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl>)

[Strona główna](#) > S jak Smak

Article - udostępnij

X



S jak Smak

Zadbaj o to, by na etapie rozszerzania diety maluch poznał jak najwięcej smaków.

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/s-jak-smak> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



S jak Smak

Zadbaj o to, by na etapie rozszerzania diety maluch poznał jak najwięcej smaków.

poniedziałek, 03.10.2016

- ^[5]
- [Drukuj](#) ^[1]
- [Udostępnij](#)



Zmysł smaku rozwija się przez całe życie, ale jego początki przypadają na okres porodu - dziecko uczy się rozpoznawania smaków jeszcze w **brzuchu mamy!** Docierają tam do niego różne smaki potraw zjadanych przez mamę, a w efekcie zaczynają się kształtować pierwsze **upodobania smakowe**, które będą ewoluować wraz z **nauką jedzenia** i wprowadzaniem do diety nowych pokarmów. Zadbaj o to, by na etapie rozszerzania diety maluch poznał jak najwięcej smaków, ale wprowadzaj je pojedynczo i **stopniowo**, dodając do już znanych smaków te nowe. Każdy nowy smak to dla dziecka nowe doświadczenie, dlatego nie dziw się, jeśli pierwsze porcje nowego posiłku wyłóżysz na talerzyku.

Sprawdź, jak wychowałeś swojego smakosza!



1. AKCEPTACJA SMAKÓW

- **Zacznij od warzyw**

Uczyć malucha smaków zacznij od warzyw, gdyż to z ich akceptacją bywa największy problem. Jeśli dziecko polubi ich smak, prawdopodobnie częściej będzie sięgać po nie w przyszłości. Zaznajamiaj dziecko ze smakiem różnorodnych warzyw, bo obok wielorakich doznań smakowych dostarczysz mu także różnych składników odżywczych.

- **Zachowaj cierpliwość**

Zacznij od dań jednoskładnikowych, a nowy posiłek podawaj co 2-3 dni. W ten sposób maluch się przyzwyczai do nowych smaków i konsystencji w myśl zasady „lubię to, co znam”. Pamiętaj, że nowości, które początkowo są przez dziecko nielubiane, zyskują akceptację nawet po kilkunastu podaniach. Jeśli mimo wielu prób Twoja pociecha nie akceptuje danego posiłku, uszanuj to – w końcu nie każdy jest fanem wszystkich smaków.

2



2. RÓŻNORODNOŚĆ SMAKÓW

- **Dbaj o urozmaicenie na talerzu malucha**

Podawaj dziecku różnorodne warzywa i owoce. Jeśli dzisiaj dziecko zjadło przecier z marchewki, jutro podaj mu z brokuła, a pojutrze z dyni. Podawanie dziecku różnorodnych warzyw zwiększa szansę zaakceptowania nowych smaków.

- **Łącz smaki znane z nieznanymi**

Kiedy dziecko przyzwyczai się do jedzenia różnych jednoskładnikowych dań, spróbuj zmieszać kilka jego ulubionych, aby uzyskać nową kombinację smaków. Sięgnij po „złotone” propozycje w słoiczkach, zawierające poza warzywami i owocami także dodatek mięsa, rybki, produktów zbożowych i produktów mlecznych.

3



3. STYMULACJA SMAKÓW

- **Stymuluj kubki smakowe malucha**

Dziecko ma więcej kubków smakowych od Ciebie i co ciekawe – umiejscowione są one nie tylko w buzi, ale też na ustach. Skutkuje to tym, że niemowlę ma inne odczucie smakowe niż dorośli i nie potrzebuje intensywnego przyprawiania potraw – smaki dań są dla niego wystarczająco wyraziste. Aby zapewnić dziecku wachlarz smakowych wrażeń, krok po kroku proponuj maluszkowi różne smaki (owoce, warzywa, rybki, mięso, czy produkty mleczne i zbożowe).

- **Nie dodawaj soli i cukru do posiłków ze słoiczków**

To, że dla Ciebie danie jest mdłe, nie oznacza, że nie smakuje maluchowi. Jedząc posiłki bez dodatku soli i cukru dziecko ma niepowtarzalną szansę poznać rzeczywisty smak produktu. Jeśli maluch zaakceptuje naturalny smak warzyw, owoców, mięsa, rybki czy kaszy,

prawdopodobnie nie będzie miało problemu z ich akceptacją w wieku późniejszym.



Wspieraj swoje dziecko w rozwijaniu akceptacji nowych smaków, stosując kilka prostych zasad:



1. nowy smak podawaj w niewielkiej ilości
2. dbaj o różnorodność serwowanych dziecku produktów
3. łącz nowe smaki z nieznanymi i zachowaj cierpliwość (niektóre dzieci potrzebują więcej czasu, by zaakceptować nowy smak)



Smaki od A do Z

Asortyment produktów Gerber jest bardzo szeroki. Receptury wszystkich „smaków” zostały

przygotowane przez specjalistów zajmujących się żywieniem małych dzieci, dzięki temu pożyczenie składników każdego dania nie jest przypadkowe.

Wszystkie dania smakują dokładnie tak, jak smakować powinny dania dla maluchów i mimo, że tworzenie konkretnych receptur przebiega z udziałem mam, nie ma potrzeby ich dosadzania lub solenia pod gustu dorosłych, gdyż docelowym smakiem jest maluszek. Odkryj smaki ukryte w słoiczkach Gerber:

- **W**arzywne
- **O**wocowe
- **Z**bożowe
- **M**ięsne
- **R**ybne
- **M**leczne

Czy wiesz, że...

Niektóre odmiany marchwi są słodsze i bogatsze w składniki odżywcze niż inne. Do produkcji dań Gerber wybieramy tylko te odmiany, które po ugotowaniu zachowują swoją soczystość i słodycz oraz odpowiadają codziennym potrzebom żywieniowym Twojego dziecka.

Obejrzyj film i dowiedz się, jak odróżnić żywność dla niemowląt od żywności dla dorosłych:

[Czytaj dalej](#) ^[6]

Adres URL źródła: <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/s-jak-smak>

Odniesienia

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/s-jak-smak>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/s-jak-smak&media=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/ikon-artykułu-smak.jpg&description=S jak Smak>

[3] <https://twitter.com/share?text=S%20jak%20Smak&url=https%3A//www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/s-jak-smak>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/s-jak-smak>

[5] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/printpdf/9521>

[6] <https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/javascript%3A%3B>