

איך לרתום את הילדים לטעום מאכלים חדשים / שמרית גורן-בולוטין

איך נגרום לילדים שלנו לטעום מאכלים חדשים, לגוון, להסתקרן, לשאול ולהעז? לצאת מהקופסא של מלפפון מקולף בפינת הצלחת (במקרה הטוב), קצת אורז לבן, פסטה בלי רוטב, קטשופ וחביתה?

האם קרה לך בעבר שעמלת קשה במטבח להכין מנה חדשה, מזינה ומלהיבה עבור הילדים, חכית ודמינת את הרגע בו תגישי אותה לשולחן והם יאכלו אותה בהנאה גדולה? אני בטוחה שכן. האם במקרה בהמשך אותו היום בשולחן ארוחת הערב, חווית על בשרך את האכזבה לנוכח סירובם של הילדים לאכול או אפילו לטעום מהמנה? אני בטוחה שגם פה את מהנהנת בחיוב..

אז מה באמת ניתן לעשות כדי שהדמיון יפגוש ולו במקצת את המציאות?

כאמא וכיועצת תזונה, חשוב לי מאד שהתזונה בבית תהיה מזינה, מגוונת וטעימה ולעיתים קרובות מצאתי את עצמי מתכננת, משקיעה ועומלת רבות במטבח כדי לייצר ולהגיש מזון מגוון ומזין לילדים. הייתי מפתיעה תמיד במשהו חדש לגמרי שמעולם לא ראו, בצבעים וניחוחות חדשים ומרגשים.

אבל, כאשר הייתי מגישה את המנה החדשה לשולחן... הילדים לא היו מוכנים כלל לטעום ממנה והיו חוזרים ומבקשים שאכין את המנה מתמול שלשום, זו המוכרת להם, שהם אוהבים כל כך. בהתחלה נעלבתי ונפגעתי אחר כך הגיע גם הכעס עם מלמולים עצמיים בסגנון של "הם קצת כפויי טובה.. ובמקום להודות לי אני מקבלת סוג של סטירה. ושיאכלו מה שיש, כל יום אותו דבר ולא אכפת לי יותר"...

שמתי לב שעם כל סירוב וסירוב שלהם אני צומחת וגדלה ולמרבית הפלא, מוצאת את עצמי למחרת שוב במטבח. עם אנרגיה מחוזקת מיום אתמול, חדורת אהבה ומטרה לערבב את כל מה שאני יודעת ומרגישה ולהמציא את היצירה הבאה.

אז איך נגרום לילדים שלנו לטעום מאכלים חדשים, לגוון, להסתקרן, לשאול ולהעז? לצאת מהקופסא של מלפפון מקולף בפינת הצלחת (במקרה הטוב), קצת אורז לבן, פסטה בלי רוטב, קטשופ וחביתה?

אפרט כאן כמה אבני יסוד ששירתו אותי נאמנה:

1. הפסקתי להגיש מנות חדשות לבד

אחרי כמה כשלונות, הפסקתי להגיש מנה חדשה לבד לשולחן. המנה החדשה תמיד הצטרפה למנות אחרות מוכרות מזינות ואהובות. תוך כדי תהליך גיליתי שקשה לצפות במיוחד מילד, לאכול מנה שהוא כלל לא מכיר וכלל לא הזמין ולכן השילוב של המוכר עם החדש, הוא זה שייצר את הסקרנות בשולחן.

"בכל דבר בטבע יש משהו מן המופלא" אריסטו

2. כל ארוחה אצלנו תמיד כוללת כמה סוגי מאכלים, צבעים וצורות כך כשנגיש מנה חדשה, היא תצליח להשתלב בצורה מושלמת ויזואלית ולא תיראה כמו עוף מוזר...

3. אין אצלנו בבית מאכלים קבועים ואחידים לכל ארוחה. אנחנו תמיד מנסים לגוון ולשנות את הארוחות המוצעות לילדים. למשל ארוחת בוקר עבורם יכולה להיות צלחת פירות העונה ואגוזים, או דייסת קוואקר, או פרוסת לחם מלא ואבוקדו וכדומה...אני חושבת שכשאין הרגל קבוע אחד והילדים יודעים ומוכנים ל"הפתעות" מדי פעם, האדמה לא רועדת מתחת לרגליהם כשהם נתקלים במשהו חדש.

4. אין דבר כזה אצלנו "אוכל לילדים". בכל ארוחה, כל מי שנמצא בבית-יושב ואוכל. למשל את הירקות שאני חותכת לסלט הגדול, שמה בשתי קערות. אחת עם טחינה ולימון ואחת בלי. שכל אחד יוכל לבחור מהצלחת שמתאימה עבורו. אך המזון הבסיסי הוא זהה לכולם.

5. מעולם לא זרקתי מנה לאחר שנתקלה בסירוב. המנה תמיד נאכלת על ידי או ע"י בן זוגי באותה ארוחה כי גם ככה היא נעשתה עבור כולם ולא רק עבור הילדים. כך שהילדים אכן נחשפו למנה, גם אם לא טעמו אותה בפועל.

6. שדרוג מאכלים קיימים. ישנם מאכלים שכבר נמצאים ברפרטואר המשפחתי של כל אחד ואחד מאיתנו, ולעיתים רק צריך קצת לרענן אותם ולשדרג אותם בריאותית. לדוגמה, להמיר לאט ובהדרגה דגנים לבנים לדגנים מלאים: פסטה לבנה- לפסטה מקמח מלא, קוסקוס לבן לקוסקוס מלא וכן הלאה. ניתן גם להוסיף כל כמה ימים ירק חדש לצלחת הירקות המכרזית, או במקום שהטוסט הרגיל יהיה מלחם לבן, שדרגו אותו עם סוג הלחם, זה בדרך כלל עובד בקלות.

7. דוגמא אישית. הכוונה בדוגמא אישית היא לשבת לאכול עם הילדים ארוחת ערב, להכין לעצמך צלחת במקום לאכול את השאריות מהצלחות שלהם וכמובן לאכול לידם מזונות מזינים כמה שיותר. ההיפך הוא גם נכון. לא לצרוך לידם מאכלים שאינן רוצות שהם יאכלו. לדוגמא לשתות דיאט קולה לידם ולומר להם שזה לא עבורם.

8. חשיפה הדרגתית ורוטציה בהצגת מזון חדש ידוע עובדתית שכדי שילד ירצה לטעום מנה חדשה, הוא צריך להחשף אליה מספר פעמים לפני כן (יש אומרים בין 10-15 פעמים), חשוב לתת לכל מנה את הכבוד והמקום שלה ולא להגיש יותר מדי מנות חדשות בו זמנית.

9. להפסיק להתייאש ולהיסגר ולהתחיל להקשיב ולצמוח. זה אולי הטיפ החשוב מכל שאותו למדתי על בשרי במשך תקופה ארוכה. "בכל דבר בטבע יש משהו מן המופלא" אריסטו

- אל תתבאסו מכל "איכס" שתקבלי בשולחן האוכל, ילדים אוהבים להגיד איכס.
 - תשתדלו לא להתרגש כשהילד מזיז או מוציא מאכל מסוים מהצלחת.
 - תתנהגו ב"קוליות" ותכבדי את הרצון שלהם להביע את דעתם. (כי מותר להם בדיוק כמו לנו)
 - תציעו ותשאלו לפני שאתם מניחים להם משהו בצלחת, זה לעיתים מקומם אותם כשלא מתייעצים איתם קודם.
 - שמשו דוגמא ותאכלו בעצמכם את המנה החדשה ותמשיכו להגיש אותה כל כמה ימים ולאט לאט הלא יהפך לאולי והאולי יהפוך לכן.
- לסיכום אני רוצה לומר, שמה שבאמת חשוב הוא שנלמד להקשיב לילדים שלנו, גם בכל מה שקשור להזנה שלהם. את המזון הבריא אפשר להכניס הביתה בדרכים שונות וכדאי שהדרך תהיה כזו של שיתוף וחוויה משותפת מאשר של איסורים ותחושות של חסך. זה אפשרי ואפילו מצליח.



"בכל דבר בטבע יש משהו מן המופלא" אריסטו