

FIONA FAULKNER

25 SPOSOBÓW NA NIEJADKA

Jak sprawić, aby jedzenie nie stało się wrogiem, a kuchnia – polem bitwy





25 SPOSOBÓW NA NIEJADKA

*Jak sprawić, aby jedzenie nie stało się
wrogiem, a kuchnia – polem bitwy*

FIONA FAULKNER

Tytuł oryginału: *25 foods kids hate... and how to get them eating 24*

Copyright © 2011 New Holland Publishers (UK) Ltd.
All rights reserved.

First published in Poland in 2012 by G+J Gruner+Jahr
Polska Sp. z o.o. & Co. Sp. Komandytowa
Published in the United Kingdom by New Holland
Publishers (UK) Ltd.

Publisher: Clare Sayer
Photography: Ian Garlick
Food stylist: Wendy Sweetser
Design: Lucy Parissi
Production controller: Laurence Poos

Prawa autorskie: Fiona Faulkner

Wydanie polskie:

G+J Gruner+Jahr Polska
Sp. z o.o. & Co. Spółka Komandytowa
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa
Dział handlowy: tel. 22 360 38 41-42
Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 360 37 77

Tłumaczenie: Anna Wolna/Quendi
Redakcja: Anna Stawińska/Quendi
Korekta: Dorota Sideropulu
Redaktor prowadząca: Małgorzata Zemsta
Redaktor techniczny: Mariusz Teler
Skład i łamanie: TYPO Marek Ugorowski

Copyright for Polish edition © 2012 G+J Gruner+Jahr
Polska Sp. z o.o. & Co. Sp. Komandytowa. All rights
reserved.

ISBN: 978-83-7778-280-4

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie,
kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych,
odtworzenie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie
w wystąpieniach publicznych – również częściowe – tylko
za wyłączeniem zezwoleniem właściciela praw autorskich.

www.gjksiazki.pl

Uwaga!

Chociaż wszelkie informacje zawarte w tej książce uważa się za właściwe, ani autor, ani wydawca nie przyjmują żadnej odpowiedzialności prawnej za dolegliwości bądź choroby powstałe podczas korzystania z podanych tu porad.



Spis treści

Wstęp	6	12	Kalafior i cukinia	68
25 zasad, które każdy rodzic powinien poznać, zanim przekupi swoje dzieci czekoladą	8	13	Owoce kwaskowate	72
Jak korzystać z książki	16	14	Owoce egzotyczne	76
Kilka słów o odżywianiu	21	15	Śniadanie	80
PRZEPISY:	22	16	„Oślizgłe” warzywa	84
1 Pomidory	24	17	Artykuły delikatesowe	88
2 Marchewka i pasternak	28	18	Zioła, przyprawy i bardziej wyraziste smaki	92
3 Brokuły	32	19	Mięso	96
4 Groszek	36	20	Ryby	100
5 Kukurydza	40	21	Jajka i ciemny chleb	104
6 Papryka	44	22	Ryż i kasze	108
7 Dynia i kabaczek	48	23	Fasolka i warzywa strączkowe	112
8 Ziemniaki	52	24	Soczewica i groch	116
9 Awokado	56	25	Kuchnia międzynarodowa	120
10 Szpinak	60		O Autorce	124
11 Pory i zielenina	64		Indeks	126
			Podziękowania	128

Wstęp

Bardzo często zdarza mi się wysłuchiwać narzekań rodziców, że ich dzieci są grymaśne – zwłaszcza gdy chodzi o warzywa. Grożą więc swoim pociechom, że jeżeli nie zjedzą trochę więcej, to nie dostaną deseru. W ten sposób jedzenie staje się wrogiem, a kuchnia to pole bitwy.

Sama też przez to przechodziłam. Moje własne doświadczenia w zachęcaniu domowych niejadków do jedzenia – mój syn był wyjątkowym ekspertem w prowokowaniu kuchennych starć – skłoniły mnie do otwarcia firmy specjalizującej się w gotowaniu dla dzieci pod nazwą Toddler Chef. Na własnej skórze poznałam emocje i frustrację, z jakimi borykają się rodzice, kiedy ich malec za żadne skarby nie chce się zdrowo odżywiać. A przecież to zupełnie naturalne, że chcemy dla naszych dzieci jak najlepiej.

Co prawda wydano wiele fantastycznych książek z przepisami dla maluchów, jednak większość z nich opiera się na wypiekach i kolorowych ciasteczkach (zresztą nie ma w tym nic złego), nie poruszając w ogóle szerszego problemu, jakim jest dziecięca „grymaśność”. To wspaniale, że książka podaje nam przepis na zapiekankę z makaronem i warzywami, ale co zrobić, jeżeli nasze dziecko z definicji nie toleruje warzyw na talerzu lub odmawia jedzenia czegokolwiek, co wydaje się choć odrobinę zdrowe?

Jako matka zauważyłam, że nie ma zbyt wielu książek kucharskich pisanych z myślą o tym, by dzieci mogły gotować wspólnie z rodzicami, tymczasem jest to nieodłączny element mojej filozofii. Właśnie dlatego niniejsza książka nie jest zwykłą książką kucharską – stanowi ona zbiór przepisów na dania, które rodzice i dzieci mogą przyrządzić wspólnie. Prezentuję w niej również

podstawowe techniki gotowania, dzięki którym nasze pociechy mogą się czegoś nauczyć. Obecnie cierpimy na brak czasu, dlatego tak popularne są dania przygotowane w pięć minut i szybkie obiady, jednak ogromnie ważne jest, aby mimo to wpuścić nasze dzieci do kuchni.

Kolejną ważną częścią mojej filozofii są sztuczki „marketingowe”, gry i techniki, które sama opracowałam. Sztuka kulinarna łączy się więc tu z psychologią. Budowanie pozytywnego przekazu wokół jedzenia jest niezwykle ważne, dlatego wszystko, co proponuję, opiera się na zaprezentowanych sztuczkach i grach. To naprawdę cenne i pomocne narzędzia.

Książki kucharskie bardzo często podążają za konkretnymi trendami (kuchnia wegetariańska, szybka, bez tłuszczu, włoska itd.). Pod tym względem może wam się wydawać, że mój zbiór przepisów jest dość chaotyczny – niektóre dania bowiem są niskotłuszczowe, inne zaś smażone, niektóre są bardzo proste, inne bardziej wyrafinowane, część można przyrządzić krócej niż w minutę, a inne potrzebują aż trzech dni pracy. Istnieje jednak pewien klucz – chodzi mi przede wszystkim o to, żeby wasze dzieci pokochały dobre jedzenie. Dlatego wybrałam przepisy, które najlepiej poradziły sobie z tym zadaniem w mojej rodzinie oraz podczas warsztatów. Sprawdziły się nawet u największych niejadków!

Nie jest to jednak książka przeznaczona wyłącznie dla niejadków czy maluchów. Mam nadzieję, że rodzice dzieci w dowolnym wieku będą mogli czerpać z niej inspirację. Na kolejnych stronach skupię się na 25 produktach (choć książka zawiera ponad 75 przepisów i pomysłów na dania). Jestem pewna, że przekonacie swoje dzieci do co najmniej 24 spośród nich!



25 ZASAD

KTÓRE KAŻDY RODZIC POWINIEN POZNAĆ, ZANIM PRZEKUPI SVOJE DZIECI CZEKOLADĄ

1. ZAREZERWUJMY SOBIE CZAS

Brakuje nam i pieniędzy, i czasu – przyznaję, że sama borykam się z tym problemem w moim życiu rodzinnym. Jednak jestem absolutnie przekonana, że należy przeznaczyć choć trochę czasu na wspólne gotowanie z dziećmi. Jeżeli my nie nauczymy ich gotować (i nie natchniemy miłością do jedzenia), to wątpię, czy zrobi to ktoś inny. Naprawdę martwi mnie to, że XXI wiek karmi nasze rodziny fast foodami i gotowymi daniami, i nie uczy nas przekazywania dzieciom podstawowych umiejętności kucharskich, czy wręcz cennych rodzinnych przepisów. Wiem przecież, że dobrych nawyków żywieniowych trzeba się nauczyć – więc ktoś musi nam je pokazać. Najcudowniejsze chwile spędzone z moją irlandzką babcią to te, gdy z kuchennej lady przyglądałam się, jak gotuje gęste zupy i gulasz. Od czasu do czasu dawała mi trochę do spróbowania lub nawet pozwalała dodać kilka składników. Tymczasem mojej mamie udało się odstawić mnie od piersi niemal w tym samym czasie, kiedy zaczęła mi puszczać nudne programy kulinarne w telewizji.

2. JEDEN GŁĘBOKI ODDECH... I IDZIEMY Z DZIEĆMI NA ZAKUPY

I znów to, co powiem, nie jest zbyt popularne, a przecież sama wiele razy pchałam wózek sklepowy ze znużonym, marudnym dzieckiem w środku. Nie chodzi o to, żeby zabierać dzieci na każde zakupy – nie krytykuję też zakupów *online*, które są prawdziwym darem od losu dla zapracowanego rodzica. Jednak warto zaangażować w jakiś sposób nasze dzieci w zakupy. Dzięki temu będą się nie tylko dobrze bawić, ale też poczują, że ich zdanie się liczy. Jeżeli nie możemy zabrać ze sobą naszych pociech, to może pozwolimy im sporządzić listę zakupów i wybrać, co chciałyby zjeść? Spytajmy się, czy do lazanii wołałyby marchewkę, czy groszek; na zakupach spróbujmy stworzyć atmosferę



przygody i odkrywania – te owoce wyglądają jakoś inaczej, może powinniśmy ich spróbować? W przypadku zakupów *online* (lub po prostu w pojedynkę), pozwólmy dzieciom rozpakować torby i omówmy z nimi, co i jak moglibyśmy razem ugotować.

3. HODUJMY WŁASNE

Nic nie może równać się smakowi oraz satysfakcji, jakie mamy z hodowania i jedzenia własnych warzyw, owoców czy nawet ziół w doniczkach na parapecie. Nigdy nie zapomnę, jak moja angielska niania

pokazała mi nasz pierwszy samodzielnie wyhodowany pomidor – miał tak wspaniały aromat i ciepłą słodycz... prawdziwa rozkosz! Jeżeli jesteście w tym temacie kompletnie zieloni (tak jak było ze mną, zanim zostałam matką), poproście bardziej doświadczonych znajomych o pomoc w przygotowaniu własnej grządki z warzywami w ogródku, wypożyczcie książki z biblioteki albo po prostu nagrajcie i obejrzyjcie odpowiedni program w telewizji.

4. ...ALBO PRZYNAJMNIEJ ZBIERAJMY WŁASNE

Spędzenie letniego popołudnia na zbieraniu sezonowych warzyw i owoców, zwłaszcza truskawek, to ogromna frajda dla wszystkich. Wystarczy sprawdzić w lokalnej gazecie, czy nie ogłaszają się w nich gospodarstwa, w których możemy zbierać owoce, albo po prostu popytać – zwłaszcza gdy mieszkamy na wsi. Jestem całym sercem za produktami ekologicznymi, jednak równie ważne dla mnie jest spożywanie sezonowych warzyw i owoców pochodzących z okolicznych upraw. Sezonowe produkty są pyszne, bo nie trzeba ich hodować w sztucznych warunkach; natomiast lokalne warzywa i owoce są świeże i nie męczą się w długim transporcie. Świeże produkty z lokalnych upraw zazwyczaj nie stanowią również dużego obciążenia dla portfela. No i do tego wspieramy lokalne rolnictwo. Oczywiście nie oznacza to, że jestem przeciwna kupowaniu wspaniałych, słodkich ananasów czy mango z Karaibów czy też korzystaniu z mrożonek. Takie warzywa często zamraża się natychmiast po zbiorach, więc zachowują wiele ważnych składników odżywczych.

5. WARTO ZAPRZYJAŃC SIĘ Z KWASAMI OMEGA

Jestem zagorzałą fanką tzw. dobrych tłuszczów i zdrowych kwasów tłuszczowych omega, o których być może



czytaliście. Jest ich bardzo dużo w tłustych rybach, awokado, orzechach i nasionach. Kwasy omega 3 i omega 6 należą do tzw. niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Mają ogromne znaczenie dla naszych organizmów, a niektóre badania wykazują związek pomiędzy ich spożywaniem a łagodzeniem dziecięcych dolegliwości, takich jak ADHD, dyspraksja czy problemy z koncentracją w szkole. Należy też unikać nasyconych kwasów tłuszczowych oraz w szczególności potraw zawierających tłuszcze trans.

6. ZOSTAŃMY SPECAMI OD MARKETINGU

Dorośli zazwyczaj wybierają dania według preferencji swoich kubków smakowych, zapachu i emocji, natomiast dzieci kierują się głównie głową, oczami i uszami. Jeżeli nie podoba im się wygląd jakiejś potrawy lub dźwięki wydawane przy jej jedzeniu, to prawdopodobnie jej nie tkną. Poza tym z doświadczenia wiem, że dzieci raczej nie przejmują się tym, czy coś jest dla nich dobre czy nie, dlatego też mówienie, że dzięki warzywom będą duże i silne, nic nie daje. Zwłaszcza te mniejsze latorośle nie za bardzo rozumieją ideę składników odżywczych. To, co się dla nich liczy, to wygląd potrawy – i niestety większość dzieci ma chyba genetycznie wrodzoną niechęć do zieleniny. W następnych rozdziałach książki pokażę, jak najskuteczniej zareklamować warzywa i owoce – począwszy od drzewek brokułowych, a na



poduszczykach ziemniaczanych kończąc. Warto też docenić możliwości zwykłych foremek do ciastek w przyrządzaniu fajnych kanapek.

7. ODPRĘŻMY SIĘ – GRYMASZENIE TO NATURALNA FAZA

Być może pocieszy was wiadomość, że większość dzieci przechodzi przez naukowo udowodnioną fazę grymaszenia zazwyczaj około 18. miesiąca życia. Prawdopodobnie wiąże się to z okresem, kiedy niemowlęta nabierają poczucia niezależności i zaczynają rozumieć, że mają prawo wyboru – no i że mogą wpływać na reakcje swoich rodziców. Możemy więc spróbować wyjść z pokoju, gdy następnym razem nasze pociechy zaczną grymasić przy jedzeniu, chociaż oczywiście musimy je dyskretnie obserwować, żeby nie zrobiły sobie krzywdy. Niektórzy dziecięcy psychologowie uważają też, że takie grymaszenie jest uwarunkowaną genetycznie fazą ludzkiego rozwoju, a dokładnie pozostałością po naszych praprzodkach, którzy musieli nauczyć się na własnej skórze, co jest trujące, a co nie.

8. JEDZENIE TO ANI KARA, ANI NAGRODA

Ta zasada opiera się na bardzo ciekawej hipotezie „efektu naduzasadnienia”. W tym przypadku

zakładamy, że dzieci przestają lubić niektóre potrawy, jeżeli nagradza się za ich jedzenie – inaczej mówiąc, nasze pociechy nie są głupie. Na przykład dając dziecku słodycze, bo zjadło coś mniej smacznego, tworzymy w nim przekonanie, że słodkości są dobre, a inne potrawy złe (lub stanowią one karę). Wpadamy wtedy w błędne koło, a nasze szkraby najchętniej jadłyby tylko słodycze. Książka, którą trzymacie w rękach, pokazuje, jak kreować pozytywny przekaz na temat jedzenia.

9. NAJWAŻNIEJSZY JEST UPÓR

Badania sugerują, że dziecko zazwyczaj musi zobaczyć nową potrawę 20 razy, zanim będzie chciało jej spróbować. Nie róbmy problemu z tego, że nasze pociechy nie chcą zjeść nowego warzywa. Jeżeli nie będą chciały mieć go na talerzu, zapytajmy po prostu, czy „tataś lub mamusia mogą to wziąć na swój talerz”. Pamiętajmy, żeby nasze warzywa zjeść z entuzjazmem i szczerze podziękować dziecku, że oddało nam swoją porcję.

10. ODPOWIEDNIE PORCJE

Małym brzuszkom wystarczą małe porcje. Lepiej będzie, kiedy nasze dziecko zje tylko łyżeczkę groszku, niż miałoby nic nie zjeść. Czasami można też po prostu zapytać naszego szkraba, czy jest teraz faktycznie głodny. Warto też kroić warzywa i mięso w drobną kostkę – z doświadczenia wiem, że to naprawdę pomaga.

11. UWAGA NA PRZEKAŚKI

Rodzice mają ostatnio obsesję na punkcie przekąsek! Owszem, małe dzieci lubią podjadać, ale nie należy proponować im zbyt pożywnych przekąsek tuż przed obiadem. Zachęcam do wprowadzenia systemu „ostatnich zamówień” na przekąski i nie pozwalając, żeby dzieci najadały się na 2–3 godziny przed głównym posiłkiem. Mimo to starajmy się wsłuchiwać w potrzeby naszych pociech. Niektóre dzieci potrzebują bardziej pożywnych przekąsek (szczególnie jeżeli spędzają dużo czasu na dworze i są bardzo aktywne). Warto też zawsze mieć pod ręką jakiś owoc czy warzywo, które damy głodnemu dziecku. Zauważyłam, że dużo łatwiej jest przekonać dzieci do zjedzenia świeżych warzyw z dipem, kiedy właśnie wróciły ze szkoły i są naprawdę głodne.



12. NIE DAJMY SIĘ ZŁAPAĆ W PUŁAPKĘ CZYSTEGO TALERZA

Ta zasada jest szczególnie ważna w przypadku dzieci, które mają problemy z nadwagą i objadaniem się. Każąc dzieciom zjeść wszystko do ostatniego kawałeczka, nie tylko zachęcamy je do przejadania się (jeżeli oczywiście naprawdę nie są głodne), ale także uczymy je ignorować sygnały sytości wysyłane przez mózg i przez to mogą objadać się w dalszym życiu. Nie należy też pozwalać na „zajadanie” emocji (takich jak nuda czy smutek). Taki nawyk ma wiele osób i ja sama też często się z nim zmagam.

13. POZWOĹMY DZIECIOM PRZYGOTOWYWAĆ „DZIWNE KOLACJE”

Kiedy dzieci trochę już podrosną, warto dać im poczucie niezależności (a także pokazać, że sztuka kulinarna może być fascynująca). Pozwólmy im więc zdecydować, co zjeć na kolację raz w tygodniu, w miesiącu czy co dwa tygodnie. Oczywiście trzeba liczyć się z tym, że mogą na okrągło wybierać lody i frytki, ale nie powinniśmy oponować. Dzieci dostaną wspaniałą nauczkę, jeżeli wybrane przez nich danie sprawi, że nie będą mogły zasnąć, będą zmęczone lub zacznie je mdlić. Ważne jest, aby ich nie oceniać, tylko zachęcać do myślenia na własny rachunek poprzez pytania typu: „Jak myślisz, dlaczego jesteś taki głodny, albo tak ci niedobrze po zjedzeniu czekolady na kolację?”. Warto wykorzystać to jako okazję do dyskusji nad skutkami jedzenia pewnych potraw w nadmiarze.

14. ZAPROŚMY PRZYJACIÓŁ, KTÓRZY LUBIĄ JEŚĆ

Kolejna sprawdzona technika – to niesamowite, jak skutecznie potrafi działać presja rówieśników: nasze

dzieci zjedzą naprawdę wszystko, jeżeli zobaczą, jak ich najlepsi przyjaciele pałaszują tę samą potrawę ze smakiem.

15. STOSUJMY TECHNIKĘ ROZPRASZANIA

Uwaga, to może być dla was duży szok! Jestem wielką fanką podawania dzieciom zdrowych przekąsek, kiedy oglądają swój ulubiony program w telewizji (ręka sama wędruje do buzi). A może nasz szkrab skusi się na zdrową przekąskę, oglądając program kulinarny? To byłby podwójny bonus! Dzięki mojej obsesji na punkcie programów kulinarnych dużo łatwiej poszło mi z zainspirowaniem moich dzieci jedzeniem. Działa to również podczas długich, męczących podróży samochodem (choć oczywiście musimy wtedy uważać, żeby dzieci się nie zadławiły, zwłaszcza te młodsze). Ten trick zawsze sprawdzał się w przypadku mojej młodszej córki, która nie pozwalała nakładać sobie marchewki na swój talerz, ale chętnie przegryzała ją w samochodzie, wyglądając przez okno.





16. MUSIMY UZBROIĆ SIĘ W CIERPLIWOŚĆ – I NIE PANIKOWAĆ

Podczas warsztatów organizowanych przez Toddler Chef zawsze mówię rodzicom, że do wypracowania dobrych nawyków żywieniowych potrzeba czasu. Niektóre dzieci są otwarte na nowe pomysły, inne tygodniami zastanawiają się, czy spróbować czegoś nieznanego. Dzieciaki na pewno nie zagłodzą się na śmierć; zresztą bardzo mało prawdopodobne jest, że zaczną mieć problemy z powodu niedożywienia. Jeżeli jednak martwimy się o nasze niejadki, powinniśmy skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu.

17. ZMIENIŃMY OTOCZENIE

To kolejny chwyt marketingowy. Zorganizujmy podwieczorek w zabawkowym domku naszego dziecka, obiad zjedzmy w ogrodzie, a kolację podajmy choćby na dywanie w salonie. Warto wyrwać się z rutyny, włączyć muzykę i sprawić, żeby jedzenie stało się zabawą – niech ulubiony miś czy inna zabawka również zje z nami posiłek.

18. UWAGA NA PRODUKTY O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI CUKRU I TŁUSZCZU

Owszem, nadmiar cukru i tłuszczu jest szkodliwy, ale lepiej, żeby danie zawierało cukier niż sztuczny słodzik. Warto więc czytać listę składników i sprawdzać, jakie znajdują się na niej chemikalia – bo tym właśnie są te sztuczne słodziki. Tak zwane napoje owocowe czy słodkie soki bywają wręcz naszpikowane chemią. Cukier i tłuszcze można spalić za pomocą ćwiczeń, natomiast chemikalia przenikają do krwi. Ich obecność w organizmie łączy się między innymi z nadaktywnością. Warto sprawdzić w internecie, o co w tym wszystkim chodzi i samodzielnie podjąć decyzję.

19. ...Z DRUGIEJ STRONY JEDNAK NIE NALEŻY PRZESADZAĆ

Kiedy organizujemy przyjęcie urodzinowe dla naszych pociech, ciężko będzie o choć jeden prezent niezawierający słodczych naładowanych wszelkiego rodzaju chemikaliami i sztucznymi dodatkami. Podczas takich imprez rozluźniam nieco zasady, bo nie chcę, żeby cokolwiek zyskało status „zakazanego owocu”.

