



# 4 FILARY WALKI Z NEOFOBIA



1

## OGRANICZENIE BODŹCÓW

Pochowaj/wyłącz wszelkie rozpraszacze. Dzięki temu dziecko łatwiej skupi się na posiłku, przez co lepiej będzie mogło oswoić się z nowym smakiem, konsystencją czy teksturą.



2

## WSPÓLNE GOTOWANIE

Pozwól dziecku na to by brało aktywny udział w zakupach, gotowaniu i sprzątaniu po posiłku. Dzięki temu dziecko będzie miało możliwość na zapoznanie się z różnorodnością produktów i sposobowych ich wykorzystania w kuchni



3

## NIE WSZYSTKO NA RAZ

Staraj się rozszerzać dietę dziecka stopniowo by mogło poznać każdy składnik posiłku w swojej pierwotnej formie. Dzięki temu będzie mogło nauczyć się tego co bardziej a co mniej mu smakuje.



4

## CZAS



Dzieci potrzebują około 8-15 prób zapoznania się z nowym produktem aby móc go w pełni zaakceptować. Jeżeli dziecko odmówiło spożycia danego produktu to nie poddawaj się i za jakiś czas spróbuj zaprezentować go ponownie.

