**Wskazówki dla rodziców: smak**

**Jakie wskazówki przekazać rodzicom, jeśli ich dziecko jest nadwrażliwe smakowo?**



* Starajcie się od najwcześniejszych lat stymulować smak, wprowadzając nowe potrawy.
* Dobierając zestaw potraw, bazujcie zawsze na tych, które są przez dziecko lubiane.
* Uatrakcyjniajcie kompozycje na talerzu – zabawa w dekorowanie bywa często prowokacją do próbowania różnych rzeczy.
* Starajcie się dobierać konsystencje i temperaturę pokarmów.
* Bawcie się z dzieckiem w zagadki smakowe.
* Nie zmuszajcie dziecka do jedzenia, takie działanie może w późniejszym wieku doprowadzić do wyeliminowania z diety wartościowych produktów.
* Bądźcie cierpliwi przy wprowadzaniu nowych pokarmów.
* Dawajcie dobry przykład, mówienie przy dziecku, że coś nie jest dobre, działa jak kalka i trudno namówić później dziecko do spróbowania czegokolwiek.
* Pamiętajcie, że prawidłowe nawyki żywieniowe przenoszone są na dalsze etapy życia.
* Nie przekarmiajcie dzieci słodyczami, które mogą być w przyszłości powodem różnych chorób i otyłości.
* Smaki dzieciństwa to jedna z najbardziej kodowanych informacji w naszym mózgu, warto zadbać, aby było ich jak najwięcej.