

Как приучить ребёнка есть овощи ?



Овощи являются незаменимым источником витаминов, микроэлементов и минералов для нашего организма. Этот продукт должен присутствовать в рационе ребенка каждый день. Однако зачастую родители сталкиваются с проблемой отказа малышей от овощных супов и гарниров.



Не проявляйте упорства и не заставляйте малыша есть овощи насильно. Подавайте ему то или иное блюдо ненавязчиво, старайтесь разжечь его любопытство красивым оформлением и особенной сервировкой.



Маленьким детям можно выложить из кусочков овощей их любимого сказочного героя или животное, а ребятам постарше сделать оригинальный салат при помощи специальных ножей необычной формы.

Очень часто дети отказываются от вареных овощей, поэтому предложите малышу погрызть сырую морковь, кусочки свежего огурца, помидора или сладкого перца. Это лакомство всегда держите под рукой, чтобы ребенок без труда мог его достать.

Так вы постепенно приучите «нехочуху» к вкусу продуктов, от которых он раньше отворачивался.



Существует простой овощной десерт, вызывающий интерес практически у всех малышей. Очистите несколько средних морковок и опустите их в кастрюлю с холодной водой. Поставьте посуду на плиту и дождитесь закипания. После того как вода закипела – добавьте в нее 2-3 ст. ложки сахара.

Варите овощи до полной готовности. Такая сладкая морковь обязательно понравится вашим детям.



Летом чаще вывозите ребенка на дачу или в деревню.



Здесь он сможет увидеть как растут овощи, научиться ухаживать за ними и непременно захочет попробовать то, что вырастил самостоятельно. К тому же собственные овощи гораздо полезнее тех, что продаются в магазине.

Поощряйте вашего малыша, если он съел порцию овощного блюда или супа, попробовал незнакомый ему ранее овощ. Награда может быть как словесной, так и вещественной (например, маленький игрушечный зайчик, который любит капусту и морковь).



Никогда не принуждайте детей есть то, от чего они категорически отказываются. Это может закрепить негативную реакцию на супы и овощные блюда вообще.



Помните, что со временем пищевые пристрастия людей меняются. Предлагайте ребенку овощи регулярно, но не настойчиво – только тогда ваши старания увенчаются успехом.



**Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**