

Как приучить ребенка есть овощи.

Маленькие хитрости

Не считайте своего ребенка более привередливым в еде, чем его сверстники, если он отказывается есть блюда из овощей.

Странно, но овощи почему-то возглавляют список самых нелюбимых детьми продуктов.

Малыши отказываются их есть чаще, чем один раз в день, хотя надо бы употреблять как минимум пять порция овощей и фруктов ежедневно. На самом деле существуют маленькие хитрости, которые помогут вам понемногу приучать ребенка к овощам.

Самостоятельность

Дети от полутора лет очень любят питаться самостоятельно. Дайте им такую возможность. Предложите им еду, которую они смогут взять руками без вашей помощи — хорошо проваренный, мягкий початок кукурузы, запеченные в духовке картофельные дольки, приготовленную на пару морковку, свежие огурцы, кусочки не слишком мягкого авокадо.

Подайте фрукты красиво и весело

Правило многих воспитательниц, мам и бабушек — «не играй с едой!» — должно остаться в советском прошлом. Детям нужно играть с едой, возводить башни из овощей, строить мосты из горошинок и рисовать рожицы на каше. Если предложить ребёнку с 4 до 7 лет на выбор две тарелки с нарезанными фруктами — просто разложенными или в виде огромного фруктового ёжика (с шашлычками, шпажками, виноградинами-глазами и пр.) — он съест в два раза больше фруктов, объедая именно ёжика. Правда, со временем дети привыкают к интересной подаче, поэтому одним животным не отделаешься. Только, пожалуйста, не рисуйте на овощах рожицы майонезом)

Пустите детей в огород

Они куда охотнее едят овощи, если участвуют в их выращивании. Если привлечь ребёнка к проращиванию лука в банке, зелени на подоконнике, или взять с собой в теплицу на экскурсию — помочь полить огурец, например — без занудства и тяжёлой работы, он будет снисходительнее к овощам вообще. 93% садоводов в Америке утверждают, что их дети обожают овощи!

Вместо тарелки подайте в корзинке

Фрукты берут в два раза чаще из корзин или мисок, а не с эмалированных подносов.

Учитывайте возраст!

У каждого возраста свои замашки. Младенцы едят овощи без проблем. Именно с них и с фруктов начинается введение прикорма, и малыши охотно уплетают кабачки, тыкву и морковь.

Поймите причину

Есть пять главных причин, по которым дети отказываются от тех или иных продуктов: нарушен режим, слишком много еды, отвлекающие факторы, невкусно, боязнь нового. С каждой из этих причин можно успешно бороться.

Мультфильмы и фотографии

Если мультипликационные герои поедают шпинат и следят за собой, дети пробуют новые виды овощей и гордятся тем, что ели на обед здоровую пищу.

Это подтверждается исследованиями в детских лагерях, где воспитатели и учёные не ленятся готовить вместе с детьми, показывать мультики и устраивать дегустации. Если вы против ТВ, или ребёнок равнодушен к Попаю, найдите хорошую иллюстрированную книжку с овощами и фруктами — кулинарный справочник или энциклопедию. Рассматривание любой незнакомой еды всегда примиряет с ней ребёнка. Это, впрочем, и вам пригодится.

Давайте детям овощи, когда они голодны

Перед обедом ребёнок съест морковку с большей радостью, чем после супа — и потом лояльнее отнесётся к брокколи.

Маленькие секреты!

- Если ваш ребенок любит сыр, дайте ему посыпанную тертым сыром приготовленную на пару цветную капусту или брокколи. Также пользуются успехом макароны с брокколи и тертым сыром.
- Обычное картофельное пюре можно заменить картофельным пюре с размятой отварной морковкой, добавив в него немного сливочного масла, молока и совсем немножко соли.
- Слегка обжарьте в сливочном масле тонко порезанную морковку и молодой зеленый горошек. Добавьте их в отварную вермишель, капнув туда чуть-чуть соевого соуса.
- Приготовленным овощам дети часто предпочитают сырые и хрустящие. Нарежьте морковь и огурцы палочками (так их удобнее брать руками), а сладкий болгарский перец длинными кусочками. Предложите ребенку йогуртовый соус в мисочке и покажите как надо обмакивать в нем овощи, чтобы было вкуснее.
- Если такие варианты не проходят, придется овощи маскировать. К примеру, приготовьте из помидора подливку к макаронам, размельчив его в блендере. Или мелко порежьте овощи (сладкий перец, морковь, брокколи или картофель), посыпьте тертым сыром и запеките в духовке до золотистости.
- Не забывайте, что замороженные овощи тоже очень полезны. Из них можно приготовить вкусные блюда. Отварите в небольшом количестве воды смесь сладкой кукурузы и зеленого горошка и добавьте в картофельное пюре с небольшим количеством масла.
- Очень вкусен молодой зеленый горошек в стручках. В отварном виде ребенок его может есть руками.
- Замороженную цветную капусту или брокколи можно добавить в бульон, а приготовленную на пару посыпать тертым сыром или размять с кусочком масла.
- Не забывайте о салатах. В самый простой салат из огурцов, помидоров,

листьев салата, тертой морковки и зерен отварной кукурузы добавьте немного сметаны или соус из несладкого йогурта с несолькими каплями соевого соуса и чайной ложкой оливкового масла.

- Не забывайте поощрять ребенка, когда он хорошо ест привычные овощи или пробует какой-то новый для него овощ. Подарите ему за это небольшую игрушку, например, зайчика, когда он будет знакомиться с морковкой или капустой. Или повесьте медаль на грудь. Это уже дело вашей фантазии.