



Фрукты и овощи — важная составляющая правильного рациона. Вот только самым детям это бывает сложно понять, ведь они в первую очередь ориентируются на вкус и свои ощущения. Поэтому в перечне любимых блюд вашего малыша, не всегда полезные продукты для

рационального питания. Употребление овощей и фруктов крайне необходимо для растущего детского организма. Как быть, если малыш даже не пытается кушать растительные продукты?

Согласно разработкам международного научного института — у ребенка в день должно быть не менее 5 порций фруктов и овощей, чтобы нормализовать все обменные процессы. В них содержатся витамины, минералы и клетчатка, без которой невозможна нормальная работа ЖКТ и усвоение других продуктов.

Кроме того, употреблять растительную пищу малышу необходимо, потому что:

- питательные вещества задают темп нормальному росту и развитию всех органов и систем;
- правильный алгоритм питания, содержащий растительную пищу, задает основу будущему образу жизни и предотвращает риск развития заболеваний
- фрукты и овощи помогают укреплять иммунные силы, что защищает ребенка от частных бактериальных, вирусных инфекций

Вот несколько простых способов приучить ребенка есть больше фруктов и овощей.

- Вместо печенья и конфет в качестве перекуса поставьте на видное место вазу с вымытыми фруктами или ягодами. Когда ребенок захочет перекусить, он сможет полакомиться яблочком, грушей, персиком, и т.д.
- Несмотря на то, что вашему чаду совсем немного лет, оно уже любит все красивое. Поэтому гармоничное сочетание фруктов и овощей визуально привлечет его и заставит попробовать, что такое красивое мама сегодня приготовила.
- Сделайте фрукты десертом. Пару раз в неделю можно предлагать ребёнку фруктовые десерты: фруктовый крамбл или торт, фрукты с кремом или йогуртом, или просто нарезанный ананас или манго. Только постарайтесь сделать это блюдо красивым и изысканным, чтобы фрукты воспринимались как лакомство.
- Ребенку очень важно проводить время вместе со своими близкими, еще важнее заниматься общим делом. Если привлечь кроху к процессу готовки (конечно, под присмотром родителей), то ему захочется познакомиться с новыми продуктами поближе – рассмотреть, понюхать и попробовать.
- Будьте хорошим образцом для подражания. Ешьте вместе с ребенком и обязательно говорите во время обеда, как вам нравятся овощи, насколько они вкусные.
- Проявляйте настойчивость. Обязательно дополняйте каждый прием пищи овощами и фруктами. Даже если ребенок отказывается от них, проявляйте настойчивость и продолжайте предлагать их ребенку.
- Если вы берете ребенка в магазин за покупками, позвольте ему самому выбрать овощ, который он хочет попробовать. Пусть это станет развлечением для ребенка. Потом приготовьте из нового овоща что-нибудь вкусненькое — причем это лучше сделать вместе — и ребенок наверняка согласится попробовать то, что получилось: ведь он сам выбрал этот овощ.
- Декорируйте блюда. Из фруктов, ягод, овощей, зелени и других ингредиентов можно выложить на тарелке забавные

мордашки, зверушек, домики, море с корабликом. Такую съедобную «картину» кроха обязательно захочет попробовать. А еще можно предложить малышу самостоятельно собрать любимого персонажа, используя кусочки огурца, морковки, оливки, кукурузу, и т.д.

Сделайте фрукты и овощи вкуснее

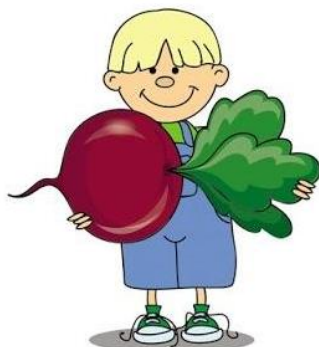
Да, это уловка, но она вполне безобидная. А результат оправдает все ожидания.

Вкусные ароматы

Попробуйте опрыскать фрукты небольшим количеством смеси лимонного сока и меда с корицей или сахаром. Для овощей в качестве естественного усилителя вкуса используйте раствор с щепоткой морской соли, измельченные сухие травы, поджаренный кунжут.

Обмакните, так вкуснее!

Сделайте сладкую смесь: в четверть стакана обычного йогурта добавьте столовую ложку меда и щепотку корицы. Пусть ребенок обмакивает кусочки фруктов в йогурт перед тем, как отправить в рот.



Сделайте фрукты и овощи вкуснее

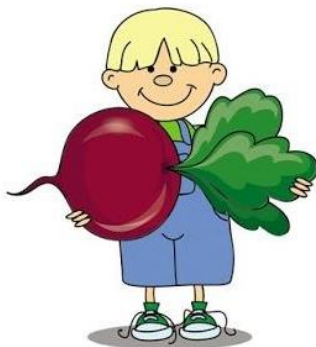
Да, это уловка, но она вполне безобидная. А результат оправдывает все ожидания.

Вкусные ароматы

Попробуйте опрыскать фрукты небольшим количеством смеси лимонного сока и меда с корицей или сахаром. Для овощей в качестве естественного усилителя вкуса используйте раствор с щепоткой морской соли, измельченные сухие травы, поджаренный кунжут.

Обмакните, так вкуснее!

Сделайте сладкую смесь: в четверть стакана обычного йогурта добавьте столовую ложку меда и щепотку корицы. Пусть ребенок обмакивает кусочки фруктов в йогурт перед тем, как отправить в рот.



Источники:

<https://detki.guru/kak-nauchit-rebyonka/kak-priuchit-rebenka-est-ovoschi-i-frukty.html>

<https://www.7ya.ru/article/Kak-priuchit-rebenka-est-ovowi-i-frukty-14-sovetov/>

<https://nyamkin.ru/advice/kak-priuchit-rebyonka-est-ovoschi-i-frukty-deistvennye-sovety-roditelyam>