



Консультация для родителей
«Как приучить ребенка есть
овощи и фрукты»

1. Сделайте так, чтобы фрукты и овощи всегда были доступны ребенку

Маленькие размеры для маленьких ручек. Нарезьте морковь брусочками, огурцы кружками; купите помидоры черри. Такие заготовки сложите в пластиковый контейнер и поставьте в холодильник, чтобы они были доступны для детей в любое время.



2. 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.



3. Сделайте фрукты и овощи вкуснее

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.

Используйте чеснок. Как ни удивительно, но многие дети любят острый аромат чеснока.



4. 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!



5. Показывайте мультики 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. Если вы против ТВ, найдите хорошую иллюстрированную книжку с овощами и фруктами — кулинарный справочник или энциклопедию. Рассматривание любой незнакомой еды всегда примиряет с ней ребёнка.



Подведем итог

Фрукты и овощи для детей очень полезны.

Не сдавайтесь в своих стремлениях приучить ребенка их есть. Как правило, новый вкус может понравиться не с первого раза.

Предлагайте детям новые и новые фрукты и овощи, комбинируйте их, сочетайте с другими вкусами, приправляйте самодельными соусами. И помните, что если вам какие-то из них не нравятся, то это не значит, что они не понравятся вашим детям.

