

## КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ?

О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для детского организма неоспорима. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Кроме того, овощи и фрукты имеют превосходный вкус и аромат, никакая другая еда не приносит большего удовольствия и пользы. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм жизненно необходимыми полезными веществами.

Все родители стремятся к тому, чтобы их дети выросли здоровыми. Они понимают, насколько важно для развития и здоровья детей употреблять овощи, зелень и фрукты. Однако, не все дети согласны есть овощи и другие полезные продукты. Почему дети не хотят есть овощи? Причин для этого несколько, вот некоторые из них:

- Дети опасаются или боятся пробовать новые продукты, что имеет научное объяснение (инстинкты). В большинстве случаев, эта проблема рано или поздно решается, дети смотрят на то что едят родители и начинают пробовать новые продукты.
- Дети отдают предпочтение сладким продуктам, Нам, безусловно, нужна еда со сладким вкусом, однако, все хорошо в меру и не вместо основного приема пищи, в котором мы должны получать белки, жиры, углеводы и другие питательные вещества.
- Рацион питания ограничен. Проблема с нежеланием ребенка есть новую пищу бывает более серьезной. Так бывает когда рацион ребенка очень сильно ограничен, обычно это не более 10 наименования продуктов. Чаще всего в рацион входят молочные продукты и продукты из пшеницы.

### **ЧАСТЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ, У КОТОРЫХ ДЕТИ НЕ ХОТЯТ ЕСТЬ ОВОЩИ:**

- Агрессия и насилие, которые приводят к тому, что у ребенка закрепляется чувство неприязни к овощам;
- Отсутствие творческого позитивного подхода к овощам как к продуктам
- Непонимание особенности детского вкуса. Дети еще не могут оценить богатство и своеобразие сложных вкусовых сочетаний. Им больше всего понравится мисочка с мелко порезанными свежими овощами, но не перемешанными в виде салата.
- Неаппетитный вид готового овощного блюда. «Овощное рагу», где все красивые и аппетитно выглядящие продукты смешались в невообразимое месиво, и желание что-либо пробовать просто отпадает.

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

Такая «подача» может заинтересовать ребенка и заставит съесть пару-тройку ломтиков. Маленькие размеры для маленьких ручек. Нарезьте морковь, брусочками, огурцы кружками. Фрукты тоже держите «наготове» - помойте и порежьте дольками яблоки,

груши, выложите в вазу для фруктов сливы, мандарины. Дети, со временем начинают воспринимать как неотъемлемый атрибут ужина и активно пробовать содержимое. *Маскируйте овощи.*

Многие мамы «прячут» овощи в аппетитных блюдах, и дети съедают их, не замечая подвоха.

*Начинаем с себя.*

Дети неосознанно копируют взрослых, перенимают привычки и модели поведения. А значит, в первую, очередь родители должны осознавать необходимость употребления овощей и полюбить их.

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. Ребенок должен научиться понимать и ценить вкус каждого отдельного продукта, что поможет ему в будущем стать настоящим гурманом и сторонником здорового стиля питания. И помните, что если вам какие – то из них не нравятся, то это не значит, что они не нравятся вашим детям.

**Желаем вам успехов!**