

Как приучить ребенка есть овощи и фрукты?

Как часто дети едят овощи? Не так часто, как хотелось бы родителям. Чтобы ребенок мог успешно справляться с учебной работой в школе и противостоять капризам погоды, он должен иметь крепкий иммунитет, хорошую эмоциональную и физическую выносливость. Как известно, овощи содержат все необходимые для растущего организма полезные витамины и минералы.

Как мотивировать ребенка?

Перестаньте давить на него. Чем больше его подталкивают к чему-либо, тем меньше вероятность того, что он захочет это сделать. Принуждение и насилие, как правило, дают обратный эффект.

Сделайте овощи максимально вкусными. Приготовьте рагу на гарнир так, как готовят в ресторанах или кулинарных телешоу. Не бойтесь добавлять приправы, зелень и специи, сочетайте с мясом, сыром, орехами.

Готовьте вместе. Совместное выращивание овощей и зелени на грядках, поход по магазинам, приготовление пищи может способствовать проявлению интереса ребенка по отношению к полезным продуктам. Дайте ребенку возможность помогать вам готовить овощи, мыть и резать их, играя.

Показывайте пример. Чтобы вырастить ребенка со здоровым отношением к еде, вам, возможно, придется поработать над своими собственными пищевыми привычками. Честно оцените, как вы питаетесь: достаточно ли разнообразно, много ли в вашем рационе овощей и фруктов?

Если подавать овощи вместе с уже привычными для ребенка продуктами, он с большей вероятностью готов будет их попробовать. Можно создавать сложные гарниры: традиционное пюре из картофеля и немного кабачков с зеленью, к примеру.

Многие родители поощряют или наказывают ребенка с помощью еды. Эти методы только запутывают ребенка, мешают ему научиться понимать сигналы своего тела, свое чувство голода и насыщения.

Дайте ребенку время, чтобы привыкнуть. Лучше спокойно и доброжелательно предлагать ребенку пробовать новое — это касается и овощей, и других новых продуктов. Пробуйте не только дома за столом, но и в другой обстановке — в гостях, в кафе, на пикнике. Предлагайте несколько вариантов овощей или фруктов на выбор: «Ты хочешь морковку или помидор? Ты будешь яблоко или банан?».

Подробнее на сайте: profilaktica.ru/kzr