

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

консультация для родителей

**Инструктор по физической
культуре Прокопенко И.В.**



Все родители стремятся к тому, чтобы их дети выросли здоровыми. И одним из главных залогов здоровья является полноценное, сбалансированное питание.

Фрукты и овощи — важная составляющая правильного рациона. Вот только самим детям это бывает сложно понять, ведь они в первую очередь ориентируются на вкус и свои ощущения.

Если ваш ребенок не любит овощи и фрукты или ест их только по принуждению, то прочтите следующие рекомендации. Они помогут сделать так, чтобы ребенок привык к нелюбимым ранее продуктам.



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

1. Маленькие размеры для маленьких ручек

Нарежьте 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. Фрукты тоже держите «наготове» — помойте и порежьте дольками яблоки, груши, выложите в вазу для фруктов сливы, мандарины и т.д. (в зависимости от сезона).



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

2. Виноградное изобилие

Помойте крупный виноград (красный, зеленый, фиолетовый), разделите гроздь на ягоды, в каждую ягоду воткните по зубочистке. Забавные канапе обязательно придутся по вкусу вашему малышу.

3. Интересные формы нарезки

Используйте ножи специальной формы для нарезки на кусочки дыни, ананаса, огурца и т.д.. Такая «подача» может заинтересовать ребенка и заставить съесть пару-тройку ломтиков.



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

Используйте чеснок

Как ни удивительно, но многие дети любят острый аромат чеснока. Попробуйте на скорую руку приготовить такой соус:

Нарубите зубчик свежего чеснока, смешайте его с 1/2 стакана несладкого йогурта (или сметаны, или легкого майонеза). Добавьте 2 столовые ложки нарезанного свежего зеленого лука и по четверти чайной ложки соли и перца. Все хорошенько перемешайте. Этот вкусный соус используйте со свежими овощами.

Запеките овощи в духовке

Нарежьте овощи крупными дольками, разложите на противне, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке. Когда ломтики станут хрустящими и приобретут золотистый цвет — можно доставать, все готово.



Правильно выбирайте овощи и фрукты для детей

- Покупайте «сезонные» фрукты и овощи. Местные фрукты и овощи, созревшие «в свое время», содержат меньше нитратов, да и на вкус гораздо лучше.
- Если есть возможность, покупайте овощи и фрукты местных хозяйств. Особенно сезонные и быстропортящиеся: клубнику, малину, чернику (и другие ягоды), сливы, персики, яблоки.
- Если у вас в городе бывают так называемые «рынки выходного дня», на которые сельхозпроизводители привозят свою продукцию, то покупайте овощи и фрукты для детей там.



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 и ребенку.



Советы, как же привить с детства любовь к овощам и фруктам.

- Родители, запаситесь терпением и настойчивостью. Возможно, ваш ребенок полюбит то, что вы предложили сразу, а возможно, со второго-третьего-десятого раза. А бывает, что что-то полюбил, а потом на какое-то время отказывается есть вообще. Не стоит унывать и относить этот продукт в список «а он/она этого не любят» или «такого мой/моя не ест». Подождите и попробуйте снова ввести в рацион.
- Проявляйте настойчивость креативно. Придумывайте новые сочетания (фрукты с любимыми блюдами, добавка к йогурту, мороженному). Пусть ваш ребенок кормит свои игрушки, куклы, кушает за маму и папу. Проявляйте фантазию.
- Придавайте еде ритуал и ассоциации (например, когда мама читает книгу, малыш жует морковку, яблоки, огурцы).
- Пусть он творит вместе с вами. Позвольте размешать салат, положить в тарелку то, что хочет и сколько хочет, собрать себе еду для пикника. Во-первых, совместное приготовление сблизит вас с ребенком (и, возможно, позволит лучше понять его вкусовые пристрастия), во-вторых, в процессе приготовления кроха нет-нет да возьмет пожевать морковку или петрушку, а в-третьих, как же не попробовать то, что сам приготовил?
- Используйте членов семьи в качестве приманки. «А давай расскажем папе, какой вкусный обед мы вместе приготовили и съели» или «Может, сделаем фруктовый салат и угостим бабушку?». Как правило, ребенок весело кивает головой.



- Пусть овощи и фрукты станут вашим перекусом. Кстати, есть сырые овощи и фрукты полезней перед основными приемами пищи или вместо, но не после, т.к. фрукты и овощи перевариваются быстрее остальной пищи.

- Предлагайте фрукты или овощи во время игры. Можно, например, поиграть в кукольный театр и угадывать, что любят есть звери (из тарелки берем что-то и разговариваем, а потом предлагаем попробовать).

- Рассказывайте о пользе, читайте, смотрите и показывайте на данную тему.

- Угощайте овощами и фруктами друзей ребенка и гостей. Чужой пример заразителен, дети любят повторять, и ваше чадо захочет попробовать.

- Не давайте замену, не идите на поводу постоянных манипуляций «не хочу, не буду». Ок, значит, ты сегодня без ужина. Я не советую игнорировать вкусовые пристрастия вашего ребенка, но здесь выбирайте приоритеты для себя. Дать самое лучшее? Значит, здоровье и здоровые привычки.

- Не ругайте, не кричите, не говорите «съешь фасоль – получишь конфету». Ваша задача – привить правильные привычки и любовь к полезной пище, а не выторговать у ребенка. Это недолгосрочно, вам придется взамен всегда что-то давать.

- Берите ребенка в магазин. Пусть участвует в выборе продуктов.

- Возьмите себе за правило: «лучше мало, чем ничего». Пусть нелюбимая еда будет в объеме небольшой порции, но зато будет съедена.

- Завуалируйте полезную еду в любимую. А вдруг вас не рассекретят и съедят с удовольствием.

- Будьте самым главным примером для своего ребенка. Нельзя заставить «потому что надо». Лучшее воспитание – это собственный пример.

Источники консультационного материала

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/11/18/konsultatsiya-dlya-roditeley-kak-priuchit-rebenka>

<https://vegetarian.ru/authors/post/20-layfkhakov-o-tom-kak-priuchit-rebenka-k-ovoshcham-i-fruktam-lichnyy-opyt>

<https://detyam.com.ua/vospitanie-detey/hochetsya-vkusnenskogo/3335-cto-delat-esli-rebenok-ne-lyubit-ovoshhi/>

Ссылки на видео мультфильмы о пользе овощей и фруктов.

https://www.youtube.com/watch?v=a_Zc4PFtxVg

<https://www.youtube.com/watch?v=nA31ATBx0u0>

https://www.youtube.com/watch?v=kvvO6ne_-Gw

<https://www.youtube.com/watch?v=bK84W1lmPK4>

https://www.youtube.com/watch?v=bhAFqfTQ_Iw

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Юля Рэй. «Кулинарная книга Мира и Марфы». 2017.
(кулинарная книга-сказка для детей)