



**консультация
для
родителей.**

**Как научить
ребенка
есть овощи
и фрукты**



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

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.

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.

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

Вот пара хитростей для вас.



Фруктово - ягодное канапе «Виноградное изобилие»

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

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.

2.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.

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.

