«Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»

Лето — сезон ягод, молодых овощей и сочных фруктов, но ваш ребенок отказывается все это есть? Вы не одиноки: множество родителей сталкиваются с нелюбовью детей к полезным плодам. Потому и существуют родительские хитрости, которые помогут со временем приучить ребенка есть овощи и фрукты. Попробуйте: наверняка что-то сработает!

Почему ребенку нужно есть фрукты? Формируем привычку ребенка к фруктам

Детям полезно есть фрукты даже в промежутках между приемами пищи. Это необходимо их растущему организму, улучшает внимание и помогает развитию. Вот несколько простых способов приучить ребенка есть больше фруктов.

Покупайте фрукты.

Всегда держите дома запас фруктов! Дети любят перекусывать между основными приемами пищи, причем едят они то, что попадается им под руку. Если на кухне им подвернутся чипсы, то они будут есть чипсы. Если найдут фрукты, будут есть фрукты. Виноград, мандарины, бананы и яблоки дети выбирают чаще всего, потому что эти фрукты удобны: их легко взять и унести с собой.

Поставьте на виду вазу с фруктами.

Итак, покупайте виноград, мандарины, бананы и яблоки, а также другие сезонные фрукты и ягоды, выкладывайте их в вазу и оставляйте ее в доступном для ребенка месте, чтобы он всегда мог взять фрукты, когда голоден. В идеале ваза должна стоять на виду, в том месте, мимо которого ребенок регулярно проходит и куда ему легко дотянуться.

Перекусы между едой — не такая уж хорошая привычка, но фрукты между приемами пищи полезны для здоровья, и фруктовая ваза на видном месте — хороший способ приучить ребенка «правильно» перекусывать, когда он голоден.

Польза овощей в детском питании. Как приучить детей есть овощи

Обязательно дополняйте каждый прием пищи овощами. Даже если ребенок отказывается от овощей, проявляйте настойчивость и продолжайте предлагать их ребенку. В конце концов, он сдастся и станет есть их. А со временем ему даже начнет казаться, что в блюде чего-то не хватает, если там не будет овощей. Когда ребенок говорит: «Я не люблю брокколи», все равно кладите кусочек ему на тарелку. Рано или поздно он этот кусочек съест.

Будьте хорошим образцом для подражания.

Ешьте вместе с ребенком и обязательно говорите во время обеда, как вам нравятся овощи, насколько они вкусные. Вместо фразы: «Ешь фасоль, она полезна для здоровья» скажите: «Положить тебе фасоли? Попробуй, какая она сочная». Сядьте вместе с ребенком за стол и с удовольствием съешьте свою порцию фасоли.

Давайте сырые овощи.

Многим детям нравятся хрустящие овощи. Поэтому давайте им сырую морковь или перец, даже если сами едите их приготовленными.

Сделайте овощи лакомством.

Миска с замороженным горошком вполне подходит для «бездумной» еды перед телевизором. Если вы дадите ее ребенку со словами: «Эта вкуснятина для тебя, держи», он воспримет замороженный горошек как лакомство и съест его, не задумываясь.

Используйте влияние сверстников.

Когда ваш сын или дочь собираются в гости к другу, никогда не говорите его родителям: «Мой ребенок не любит то-то и то-то». Наоборот, если его мама спросит: «Что ест ваш ребенок?», отвечайте: «Все, что дадут». Дети, которые категорически отказываются от цветной капусты, брокколи или фасоли дома, в гостях могут есть их с удовольствием. Точно так же, когда вы приглашаете к себе друзей своего ребенка, давайте всем детям одинаковую еду. Вы можете воспользоваться случаем и приготовить еду, которую ваш ребенок обычно не любит. Увидев, что его друзьям она нравится, ваш сын или дочь, скорее всего, присоединится к ним.

Используйте момент, когда ребенок голоден.

Перед ужином дети начинают рыскать по кухне в поисках, чем бы перекусить. Воспользуйтесь этим моментом и дайте им морковку, огурец, перец.