




«Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»


Консультация для родителей



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 ориентируются на вкус и свои ощущения.




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



Маленькие размеры для маленьких ручек.

Нарежьте морковь брусочками, огурцы кружочками, купите помидоры черри. Такие заготовки сложите в пластиковый контейнер и поставьте в холодильник, чтобы они были доступны для детей в любое время. Фрукты помойте и порежьте дольками яблоки, груши, выложите в вазу для фруктов сливы, мандарины и т.д.



Правильно выбирайте овощи и фрукты для детей.
Покупайте «сезонные» фрукты и овощи.
Если есть возможность, покупайте овощи и фрукты местных хозяйств. Особенно сезонные и быстропортящиеся: клубнику, малину, чернику, сливу, персики, яблоки.



Сделайте фрукты и овощи вкуснее.

Попробуйте опрыскать фрукты небольшим количеством смеси лимонного сока и меда с корицей или сахаром.

Для овощей 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.

Интересные формы нарезки.

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





Подведем итог:

Фрукты и овощи для детей очень полезны. Не сдавайтесь в своих стремлениях приучить ребенка их есть.

Предлагайте детям новые и новые фрукты и овощи, комбинируйте их, сочетайте с другими вкусами.

Приправляйте самодельными соусами. И помните, что если вам какие – то овощи и фрукты не нравятся, то это не значит, что они не понравятся и ребенку.