

Вопрос-ответ: «Как научить ребенка есть овощи?»

Вопрос: *«Я очень знаю много о пользе овощей, но мой ребенок их не любит и отказывается есть. Подскажите, как приучить ребенка есть овощи?».*

Ответ: Вы, а не дети отвечаете в семье за финансы, покупку продуктов и приготовление еды. Поэтому каждый раз покупайте овощи, все время держите их дома и кормите ими ребенка. Если не предлагать ему овощные блюда, то он и не полюбит их.

Всегда держите в морозилке запасы замороженного горошка, стручковой фасоли и брокколи, а в холодильнике — огурцы, морковь и помидоры. Мои дети, например, предпочитают именно эти овощи и охотно их едят. Если хотите ввести в детский рацион новый овощ, предложите его вместе с той едой, которую ребенок уже знает и любит. Это поможет ребенку побороть недоверие к новому продукту и, возможно, подтолкнет его попробовать незнакомое.

Проявляйте настойчивость. 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.

Маскируйте овощи. Многие мамы «прячут» овощи в аппетитных блюдах, и дети съедают их, не замечая подвоха. Готовьте соусы на томатной основе,

добавляйте тертую морковь в соус болоньезе, а мелко нарезанный лук и перец — в пастуший пирог и т.д.

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.

Пусть он выберет сам. Если вы берете ребенка в магазин за покупками, позвольте ему самому выбрать овощ, который он хочет попробовать. Пусть это станет развлечением для ребенка. Потом приготовьте из нового овоща что-нибудь вкусненькое — причем это лучше сделать вместе — и ребенок наверняка согласится попробовать то, что получилось: ведь он сам выбрал этот овощ.

Используйте момент, когда ребенок голоден. Перед ужином дети становятся «магнитами на холодильник» и начинают рыскать по кухне в поисках, чем бы перекусить. Воспользуйтесь этим моментом и дайте им миску с замороженным горошком или сырую морковку.