Консультация для родителей

Как приучить ребенка есть овощи и фрукты?

О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для детского организма неоспорима. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Кроме того, овощи и фрукты имеют превосходный вкус и аромат, никакая другая еда не приносит большего удовольствия и пользы. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм жизненно необходимыми полезными веществами.

Все родители стремятся к тому, чтобы их дети выросли здоровыми. И одним из главных залогов здоровья является полноценное, сбалансированное питание. Отказ от овощей *(свежих - летом, вареных или соленых - в холодный сезон года)* - проблема современных родителей и часто приводит к нарушению обмена веществ, повышенной возбудимости нервной системы, раздражительности и неусидчивости, а также к снижению иммунитета, сонливости и запорам. Ребенок не худеет, а быстро набирает вес, который отрицательно сказывается на физическом и психологическом здоровье.

Большинство родителей понимают, на сколько важно для развития и здоровья детей употреблять овощи, зелень, фрукты. Однако, не все дети согласны есть овощи и другие полезные продукты.

Почему дети не хотят есть овощи? Причин для этого несколько, вот некоторые из них:

✓ Дети опасаются или бояться пробовать новые продукты, что имеет научное объяснение (инстинкты)

В большинстве случаев, эта проблема рано или поздно решается, дети смотрят на то, что едят родители и начинают пробовать новые продукты.

✓ Дети отдают предпочтение сладким продуктам. Нам, безусловно, нужна еда со сладким вкусом, однако, все хорошо в меру и не вместо основного приема пищи, в котором мы должны получать белки, жиры, углеводы и другие питательные вещества.

✓ Рацион питания ограничен. Проблема с нежеланием ребенком есть новую пищу бывает более серьезной. Так бывает когда рацион ребенка очень сильно ограничен, обычно это не более 10 наименований продуктов. Чаще всего в рацион входят молочные продукты и продукты из пшеницы.

Частые ошибки родителей, у которых дети не хотят, есть овощи:

- агрессия и насилие, которые приводят к тому, что у ребенка закрепляется чувство неприязни к овощам;

- отсутствие творческого позитивного подхода и интереса к овощам как к продуктам;

- непонимание особенностей детского вкуса. Дети еще не могут оценить богатство и своеобразие сложных вкусовых сочетаний. Им больше понравится мисочка с мелко порезанными свежими овощами, но не перемешанными в виде салата;

- ненужная кулинарная обработка, злоупотребление специями и экзотическими маслами - взрослый не в состоянии понять, что свежая сырая капуста малышу больше понятна, чем кулинарный шедевр «капустные шарики в кляре»;

- неаппетитный внешний вид готового овощного блюда. «Овощное рагу», где все красивые и аппетитно выглядящие продукты смешались в невообразимое месиво, и желание что-либо пробовать просто отпадает.

Не пугайтесь, если малыш долго отказывается кушать овощи, к которым вы его приучаете. Его старые вкусовые пристрастия не исчезнут в одночасье, зато потребуется определенное время, чтобы они смогли быть заменены на новые.

Что делать, если ребенок не хочет есть?

Не стоит заставлять детей что-либо есть, так как это может сформировать неправильное отношение к еде в будущем. Ничего страшного не случится, если ребенок не съест завтрак или обед или ужин, в таком случае не стоит предлагать ребенку еду раньше следующего приема пищи.

Голод - лучший помощник при знакомстве детей с овощами. Используйте момент, когда ребенок голоден.

Самым удобным временем для знакомства с новым овощем и закрепления вкусовых предпочтений считается ситуация, когда ребенок очень голоден, но у него нет особого выбора: к примеру, родитель может предложить малышу поесть любое блюдо, но все они должны быть приготовлены из овощей. В любом случае, кроха выберет то, что ему нравится больше всего и в каком-то смысле будет доволен. Малыш не будет кушать овощи, если в холодильнике есть сладкое манго, персик или виноград, не говоря о сладостях, которые должны быть сведены к минимуму, иначе вся работа будет сведена на нет.

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

Такая «подача» может заинтересовать ребенка и заставить съесть парутройку ломтиков.

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, манда-

рины. Дети, со временем начинают воспринимать как неотъемлемый атрибут ужина и активно пробовать содержимое.

Проявляйте настойчивость.

Обязательно дополняйте каждый прием пищи овощами. Даже если ребенок отказывается от овощей, проявляйте настойчивость и продолжайте предлагать их ребенку. Рано или поздно он этот кусочек съест.

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, а мелко нарезанный лук и перец в пирог.

Начинаем с себя.

Дети неосознанно копируют взрослых, перенимают привычки и модели поведения. А значит, в первую, очередь родители должны осознать необходимость употребления овощей и полюбить их.

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. Ребенок должен научиться, понимать и ценить вкус каждого отдельного продукта, что поможет ему в будущем стать настоящим гурманом и сторонником здорового стиля питания. И помните, что если вам какие-то из них не нравятся, то это не значит, что они не понравятся вашим детям.

Желаем вам успехов!