

Консультация для родителей

«Как привить ребенку любовь к овощам»

Март 2023

Подготовила: Федюкова Н.А.



Часто дети капризничают, не желая есть овощи, и родителям приходится изрядно потрудиться, чтобы привить ребенку привычки здорового питания.

1. Показывайте пример

Дети учатся, наблюдая и повторяя, они копируют поведенческие паттерны своих родителей. Если овощи являются естественной частью рациона родителей, эту положительную установку перенимает и ребенок. Важно с раннего детства формировать привычку есть овощи и, хотя не все новые продукты с первого раза нравятся маленьким критикам, не стоит сразу сдаваться. Приобретенные в детстве привычки питания сопровождают человека всю жизнь, поэтому важно проявлять настойчивость.

2. Не заставляйте

Чтобы поддержать положительную реакцию ребенка, не стоит заставлять его, лучше проявить смекалку и придумать, как сделать овощи для него более привлекательными. Принуждение вызывает негативные эмоции, так ребенок начнет связывать с овощами неприятные ощущения, и его критическое отношения к пище может усилиться. Привыкание к овощам может быть постепенным, сначала один кусочек, и – чем дальше, тем больше порции. Вы можете договориться с ребенком: если он попробует ваше блюдо, вы премируете его, например, веселой детской наклейкой.

3. Маскируйте овощи

Родители капризных в отношении овощей детей могут смягчить ситуацию, воспользовавшись рецептами, в которых полезные овощи хитро спрятаны – не сразу и по вкусу поймешь, что они там есть. Возьмем, к примеру, шоколадный пирог, в котором вполне может скрываться свекла, делая лакомство более полезным, но не влияя на вкус. Разные овощи легко «вписать» в состав котлет или фрикаделек, к которым дети часто питают слабость. На прилавках наших магазинах все чаще встречаются продукты с повышенным содержанием овощей. Например, мясные шарики с овощами – один из способов увеличить долю овощей в рационе, ведь в этом продукте сочетаются сочная свинина и полезные овощи.

4. Подавайте по-детски

Если вы готовите овощи для ребенка, обратите внимание на то, чтобы их подача была веселой и интересной для детей. С большой долей вероятности ребенок предпочтет традиционно нарезанным овощам те полезные перекусы, в которых из овощей вырезаны веселые фигурки – из кусочков морковки и яблока можно легко выложить на тарелке бабочку, а из цветной капусты – овечку. Помните о том, что детям нравится, когда пища разного на тарелке лежит по-отдельности. Если следовать этому принципу, можно выкладывать на тарелке сердечко, луну или солнышко разных цветов. Превратите поедание овощей в игру, и положительные результаты не заставят себя ждать.

5. Привлекайте детей к приготовлению пищи

В интернете вы найдете множество идей с тем, как сервировать пищу «в детском стиле». Почему бы не заняться этим вместе с ребенком? Выберите вместе самые забавные примеры и приготовьте их тоже вместе! Дети намного лучше воспринимают блюда, в приготовлении которых они сами принимали участие. Возьмите ребенка с собой, к примеру, на рынок и вместе выберите овощи. Или еще лучше – устройте грядку и научите ребенка сажать растения, ухаживать за ними и собирать урожай. Позвольте маленьким помощникам очистить бобы или смешать соус для салата – это пробудит в нем энтузиазм, и малышу самому будет интересно попробовать блюдо.

Источник: <https://doshvozrast.ru/rabrod/konsultacrod61.htm>