



Памятка для родителей «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»

Не для кого не секрет, что овощи и фрукты – кладезь витаминов и микроэлементов. Но не все детки любят их есть. Для этого существуют некоторые хитрости, с помощью которых вы приучите вашего малыша к вкусной и полезной пище, которая так необходима для его нормального развития и укрепления иммунитета. Вот некоторые из них:

1. Всегда держите овощи и фрукты на виду у ребенка. Детки любят перекусывать, и им все равно, что будет лежать на тарелке.
2. Давайте фрукты или овощи, когда ребенок занят чем-то интересным: игрой или просмотром мультфильмов, скорее всего он сметет все и даже не заметит
3. Маленькие размеры – для маленьких ручек. Чтобы их было удобно брать нарежьте яблоки или груши дольками, морковь – брусочками, огурцы – кружочками. Проявите находчивость и нарежьте какими-либо фигурками. Такое блюдо точно придется по вкусу вашему чаду.
4. Так же можно использовать канапе, это гораздо интереснее, чем есть к примеру целое яблоко.
5. Как ни удивительно, но многие дети любят запах чеснока. Запеките крупно нарезанные овощи в духовке с чесночным соусом.
6. Так же необходимо помнить про сезонные овощи и фрукты и по возможности покупать их. В них содержится меньше нитратов.
7. Проявляйте настойчивость, если ребенок отказался от блюда, предложите ему его в другой раз или третий.
8. Позвольте ребенку вместе с вами участвовать в приготовлении пищи, ведь приготовленное своими руками – вкуснее.
9. Используйте момент, когда он голоден и дайте ему перекусить сырую морковь, томат или перец.

Фрукты и овощи очень полезны, не сдавайтесь в стремлениях приучить ребенка их есть и у вас обязательно все получится!