

Як привчити дитину їсти овочі та фрукти

Дитина повинна харчуватися повноцінно. У її раціоні мають бути кисломолочні продукти, м'ясо і риба. Важливо, щоб малюк вживав овочі та фрукти - це джерела вітамінів, мікроелементів і корисних речовин. Кожен продукт корисний по-своєму, його можна по-різному приготувати і подати на стіл. І дуже важливо, щоб у раціоні дитини були присутні фрукти і овочі, приготовані в різному вигляді.

Якщо ваша дитина не привчена їсти овочі і фрукти, або вона просто їх не любить і відмовляється їсти - вашим завданням буде підійти творчо до цього питання. Дитина звикає до харчування ще до народження, будучи в утробі матері. Тому медики наполягають на тому, щоб вагітна жінка їла різноманітну їжу: морепродукти, різні види м'яса, овочі, фрукти, соки. Таким чином, ви привчаєте свого малюка заздалегідь до різних продуктів.

Ви повинні знати, що овочі дуже корисні для дітей. Завдяки клітковині, яка міститься в овочах, поліпшується робота кишечника: у вас не буде необхідності звертатися до дитячого гастроентеролога і педіатра з приводу запорів або діареї.

Але буває так, що дитина відмовляється їсти овочі. І бідні матусі змушені силою змушувати їсти «противні» овочі. А потрібно всього лише вивчити маленькі хитрощі, щоб привчити шкідливого карапуза до овочів.

Зробіть покупки спільними. Нехай ваші діти самі вибирають з овочів те, що їм хочеться. Ваше завдання - пояснити, що з них можна приготувати, і який овоч для яких страв потрібен. Вже вдома ви можете разом помити, почистити і порізати овочі, приготувати салат. Для вашого чада це буде захоплююча і нова гра, корисне заняття, в якому раніше малюк не брав участі. Він буде відчувати себе справжнім помічником, потрібним і важливим шеф-кухарем. До того ж, кожна дитина - маленьке хвалько. Вона почне розповідати всім домашнім, що салат готували вона, і захоче сама його з'їсти.

З їжею, звичайно, не грають. Але в нашому випадку можна трохи побавитися. Запам'ятайте: діти люблять очима, і навіть найпримітивніша страва може стати для них чимось незвичайним, тим самим фентезі! Проєкспериментуйте: зробіть бутерброди, на які покладіть божу корівку з помідора і маслин. Звичайну кашу (рисову, гречану) можна прикрасити звірятками з овочів і ковбаски.

Ви переконаєтеся в тому, що карапузи дуже люблять все нове і оригінальне, тому матусі творчо підходять до цього питання і завжди придумують все нові й нові страви для малюків, сервіровку, прикраси для страв. Адже найголовніше - це нагодувати дитину корисною і потрібною їжею, дати їй те, що необхідно для її зростаючого організму!