

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

консультация для родителей
smart-children



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

1. 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, мандарины и т.д. (в зависимости от сезона).



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

2. Виноградное изобилие

Помойте крупный виноград (красный, зеленый, фиолетовый), разделите гроздь на ягоды, в каждую ягоду воткните по зубочистке. Забавные канапе обязательно придутся по вкусу вашему малышу.

3. Интересные формы нарезки

Используйте ножи специальной формы для нарезки на кусочки дыни, ананаса, огурца и т.д.. Такая «подача» может заинтересовать ребенка и заставить съесть пару-тройку ломтиков.



Сделайте фрукты и овощи вкуснее

Используйте чеснок

Как ни удивительно, но многие дети любят острый аромат чеснока. Попробуйте на скорую руку приготовить такой соус:

Нарубите зубчик свежего чеснока, смешайте его с 1/2 стакана несладкого йогурта (или сметаны, или легкого майонеза). Добавить 2 столовые ложки нарезанного свежего зеленого лука и по четверти чайной ложки соли и перца. Все хорошенько перемешайте. Этот вкусный соус используйте со свежими овощами.

Запеките овощи в духовке

Нарежьте овощи крупными дольками, разложите на противне, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке. Когда ломтики станут хрустящими и приобретут золотистый цвет — можно доставать, все готово.



Подведем итог:

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.

И помните, что если вам какие-то из них не нравятся, то это не значит, что они не понравятся и ребенку.



smart-children