

## Як привчити дитину їсти овочі

Розкажіть дитині, як і де ростуть овочі, покажіть картинки, прочитайте казки про «мешканців» грядки. Якщо у вас удома є город, дитина залюбки допомагатиме вирощувати рослини і, без сумніву, з нетерпінням чекатиме досягання плодів, аби їх спробувати на смак.

Іноді пропонуйте дитині допомогти вам на кухні. Навіть малюкам до снаги помити овочі, порвати салат, полущити кукурудзу тощо.

Чистіть і подрібнюйте овочі безпосередньо перед вживанням чи приготуванням страви - так у них збережеться максимальна концентрація вітамінів. Буряк, моркву, картоплю для салатів варіть у неочищеному вигляді. Зелень додавайте в готові страви, безпосередньо перед подачею на стіл.

Іноді подавайте овочі сирими або у вигляді соків. Саме зі спожитих свіжих овочів та фруктів у наш організм надходить життєво необхідна глюкоза.

Спробуйте «замаскувати» овочі - додавайте їх у салати, піцу, пудинги, запіканки, фруктові соки - страви, які дитина їсть залюбки. Багато овочів добре поєднуються із сиром кисломолочним, грінками, рибою тощо.

Подбайте про привабливий зовнішній вигляд і консистенцію страв із овочів. Багато дітей відмовляються від кашоподібної їжі, тому не розварюйте овочі. Ліпше приготуйте їх на парі, у мікрохвильовці або подайте на стіл сирими. Не забувайте про цікаве оформлення страви.

Давайте дитині можливість вибору. Купуючи разом овочі, запитуйте, які саме вона їстиме, пропонуйте спробувати щось нове.

Кладіть на тарілку кілька різних овочів чи готуйте на вибір кілька страв з різних овочів. Адже з'їсти по одній ложці пюре з трьох різних овочів корисніше, ніж три ложки одного пюре. Багато дітей не люблять суміші з кількох різних продуктів. У такому разі не робіть з овочів салат, а покладіть їх окремими шматками на тарілку.

Подавайте овочі перед основною стравою. Буде нескладно переконати зголоднілу дитину з'їсти овочевий «аперитив» - салат або сирі овочі, поки ви завершуєте приготування основної страви.

Не змушуйте дитину доїдати страву з овочів до кінця, якщо вона їй не смакує. Ліпше запропонуйте такі самі овочі наступного дня, але вже в іншому вигляді. Нові для дитини овочі вводьте до її раціону поступово.

Подбайте, щоб на столі замість цукерок, печива та інших шкідливих для зубів солодощів завжди лежали миті розрізані овочі. Побачивши привабливі шматочки, дитина, коли забажає, зможе взяти їх і з'їсти.

- Копіювання дозволяється з цитуванням джерела (Квасилівський ЗДО): <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=1103>