



Рекомендации для родителей

"Семь способов научить ребенка есть овощи"


Выбирайте овощи с ребенком

Предлагайте ребенку самому сделать свой выбор – цветную капусту или кабачки, морскую капусту или спаржу, патиссоны или тыкву.



Маскируйте нелюбимые продукты


Измельчите, потрите на терке, перетрите в пюре овощ и добавьте в ту пищу, которую ребенок ест с удовольствием.



Не поощряйте за то, что ребенок съел блюдо

Не предлагайте ребенку сделку: съел овощ – получи сладость. Даже если он сделает над собой усилие, то после получения обещанной сладкой награды, ребенок ощутит контраст вкуса, что не прибавит любви к овощам.






**Предлагайте овощи
в начале приема пищи**

В обед и ужин предложите ребенку сначала овощное блюдо. В кафе покажите сначала меню из овощей.

Не бойтесь использовать соль и приправы

Не заставляйте ребенка есть овощи пресными. Добавляйте в них небольшое количество соли.



**Привлекайте ребенка к совместному
приготовлению пищи**

Приучайте ребенка помогать готовить пищу, проявлять творчество в украшении блюд.

Показывайте личный пример

Ешьте сами блюда, которые предлагаете детям.



Рекомендует
ст. воспитатель Чернова Ю.С.

