

## **Консультация для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»**

Все родители стремятся к тому, чтобы их дети выросли здоровыми. И одним из главных залогов здоровья является полноценное, сбалансированное питание.

Фрукты и овощи — важная составляющая правильного рациона. Вот только самим детям это бывает сложно понять, ведь они в первую очередь ориентируются на вкус и свои ощущения.

Если ваш ребенок не любит овощи и фрукты или ест их только по принуждению, то прочтите следующие рекомендации. Они помогут сделать так, чтобы ребенок привык к нелюбимым ранее продуктам.

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

1. Маленькие размеры для маленьких ручек.
2. Нарезьте морковь брусочками, огурцы кружками; купите помидоры черри. Такие заготовки сложите в 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)*.
3. Применяйте принцип радуги в овощном меню, причем интереснее и полезнее будет уместить несколько цветов на одном блюде.
4. Активно привлекайте ребенка к процессу приготовления овощей — попросите помыть их, очистить от легко снимаемой кожуры или шелухи, ребенка постарше можно даже попросить их порезать (при этом лучше, чтобы овощи были вареными).
5. Еще один способ заинтересовать малыша овощами — превратить их в праздник. Подавайте овощи и фрукты в качестве угощения на праздничном столе или предложите ребёнку в качестве перекуса свежие овощи и фрукты, но, **ВНИМАНИЕ**, по-разному нарезанные. Есть такое слово **«КАРВИНГ»**, что в переводе с любого языка принято понимать, как — декоративное вырезание из овощей и фруктов. Это настоящее искусство! Для детей этот способ подачи овощей особенно интересен, ведь, как мы уже говорили чуть выше, подчас бывает очень трудно заставить ребёнка съесть хоть немного овощей. Но одно дело съесть обычную морковку и совсем другое — шишку из морковки или, к примеру, экзотический цветок. Научить карвингу можно и самого ребёнка. Это занятие поможет развить в нём не только усидчивость и умение готовить, но и привить прекрасное чувство вкуса! С самыми маленькими начните с простого — вырезайте фигурки из вареных овощей вместе с детьми, используя формочки для выпечки печенья.
6. Но и это ещё не всё. Подавать овощи и фрукты детям можно в красивой посуде, на дне которой могут быть изображены, к примеру, любимые сказочные герои малыша. Приобретите несколько тарелок с различными изображениями. Ребёнок с удовольствием будет поглощать суп или картофельное пюре, чтобы поскорее узнать, кто же сегодня прячется на дне.

Правильно выбирайте овощи и фрукты для детей.

1. Покупайте «сезонные» фрукты и овощи. Местные фрукты и овощи, созревшие «в свое время», содержат меньше нитратов, да и на вкус гораздо лучше.
2. Если есть возможность, покупайте овощи и фрукты местных хозяйств.
3. Если у вас в городе бывают так называемые «рынки выходного дня», на которые сельхозпроизводители привозят свою продукцию, то покупайте овощи и фрукты для детей там.

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.