

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад № 33 Красносельского района Санкт-Петербурга

## Консультация для родителей на тему «Как приучить ребенка есть фрукты и ОВОЩИ»



*Воспитатель: Платонова А.И.*

Как известно, дети редко предпочитают есть полезные продукты, хотя отсутствием аппетита не страдают. Чтобы ребенок мог похвастаться крепким здоровьем, овощи ему просто необходимы.

***В растительной пище содержится достаточное количество микро – и макроэлементов, но дети не всегда способны это понять и накормить их овощами – задание не их простых.***

Вот не сколько простых и хитрых способов, благодаря которому ваш малыш начнет есть правильную пищу, а вы сохраните себе нервные клетки:



1. Садитесь за обеденный стол всей семьей и начинайте прием пищи с овощей. Как правило, в начале трапезы все голодные и накидываются на еду, не обращая внимания на то, что они едят. Прежде чем забивать желудок мясом и гарниром, ***положите всем на тарелку овощи.***

***А тот факт, что за столом собралась вся семья и все едят одно и то же, заворочит ребенка и не позволит ему много спорить.***

2. Поощрение только для собак, не для детей. Не давайте ему поощрения в виде печенья или «Если съешь овощной салат, на второе получишь своё любимое блюдо».

***И тем более не надо наказывать малыша овощами.***

***Учите, что овощи – это друзья. Приучайте ребенка относиться к еде здраво и в будущем он сам поймет, что овощи необходимы.***

3. Разнообразьте вид привычной еды. Если ребенок не любит, например, морковь, приготовьте ему смузи из моркови или морковный пирог, отказывается от яблока – вы ему свежавыжатый яблочный сок.

- При готовке салата, посыпьте его семечками кунжута или льна, это вызовет у ребенка, как минимум, интерес.

4. Разрешите малышу готовить вместе с вами. Разрешите ему выбрать овощи самому в магазине или на рынке. Пусть ребенок *сам перемешает салат или положит на тарелку те овощи*, которые хочет и в любом количестве.

***В любом случае, это мероприятие сближает, помогает ребенку лучше понять, чего же он хочет съесть и как можно не попробовать то, что приготовил сам?***

5. Ставьте перед ребенком вопрос выбора по – иному. Вместо «Будешь брокколи на обед?», спросите: «Ты будешь на обед морковь или брокколи?». Автоматически ребенок выберет из того, что предлагает мама, не пытаясь отказаться.

6. Пусть овощи будут перекусом и всегда остаются на столе. Замените любимый снек вашего ребенка, например, на обычные или запечённые морковные палочки.

***Предлагайте подобные овощи во время игры, а натертую морковку с яблоком можно преподнести как вкусный и полезный десерт.***



7. Спрячьте «полезности» в основном блюде и не докучайте советами. Смешайте картофель с овощным пюре, приготовьте овощную лазанью, а цветную капусту прикройте макаронами с сыром.

**Не учите ребенка тому, что овощи - это необходимо и полезно, что при их поедании развиваются супер – способности.**

***ИНТЕРЕСНО! По многочисленным исследованиям, дети употребляют овощи охотнее, если не докучать своими советами, а просто поставить перед ними тарелку.***

**8.** Не заставляйте ребенка есть какие-то конкретные овощи. Если малыш ест много всего, за исключением, допустим, помидоров, это нормально. Дети чувствуют вкус немного иначе, поэтому с течением времени у всех меняются пристрастия в еде.

**Не делайте из еды проблему. Обеденный стол не должен быть полем битвы. Возможно, не одна попытка уйдет на то, что приучить ребенка есть овощи, стоит запастись терпением и настойчивостью.**