

## Уважаемые родители!

Сегодня мы подскажем, как вашим деткам есть овощи без кислых гримас! Ах, вы и сами их не жалуετε? Пора полюбить!



## Овощи вперемешку с фруктами

Вот несколько творческих подходов к сервировке и подаче овощей.



## Вовлеките детей в процесс приготовления

Возьмите детей с собой в магазин. Пусть они сами выберут овощи. Пусть они их помойт, почистят, порежут, помогите им выбрать способ приготовления и специи для этих овощей.



## Приготовьте овощи с любимым блюдом

Если вашему ребенку уже нравится простая пицца, попробуйте сделать для нее овощную начинку. Некоторые дети не любят смешивать блюда, особенно такие, какие уже считают идеальными. Но некоторые дети согласятся на эксперимент. Поставьте на стол салатницы с овощами во время ужина. Детей может привлечь богатство выбора или то, что овощи можно брать руками.



## Веселитесь с овощами

Для маленького ребенка вырезанные у овощей мордашки могут помочь им попасть из тарелки прямо в рот. Называя брокколи "деревьями" или цветную капусту "облаком", вы делаете их менее пугающими для ребенка.

Ребенку также может больше понравиться есть овощи маленькими кусочками. Чаще всего ребенку важнее развлечение. Вся забава заключается в самом процессе исследования.



## **Предложите 1 новый овощ плюс 1 уже знакомый**

Не ошеломляйте своего ребенка, предлагая ему целую тарелку с продуктами, которые ему незнакомы или которые он не любит. Попросите его попробовать всего 1 овощ за раз. Также подайте ему и знакомую пищу, включив в нее тот овощ, который ребенку нравится. Таким образом, вы можете предложить ему попробовать новый продукт, и вы оба будете знать, что ему будет, что поесть, если он откажется.



## **Не сдавайтесь**

Если вы несколько раз предлагали своему ребенку брокколи или шпинат, а он соорудил гримасу отвращения, не сдавайтесь. Вкусы ребенка меняются по мере роста. Возможно, им придется попробовать новый продукт десяток раз прежде, чем он им понравится.



## Сделайте овощное мороженое

Можно сделать сладкое пюре из картофеля и моркови, смешать их с натуральным йогуртом и небольшим количеством апельсинового сока, а затем заморозить все это, как **мороженое**.



## Воспользуйтесь влиянием сверстников

**У вашего ребенка есть друг, который любит покушать?** Пригласите его на ужин и подайте овощи. Влияние сверстников может быть вам на руку, и ваш ребенок может осмелиться попробовать новую пищу, если его друг попробует первым.



## Запекайте овощи

Иногда детям не нравятся овощи, потому что они слишком мягкие или имеют слишком выраженный вкус. **Попробуйте запекать** их, чтобы придать им аромат и консистенцию, которые понравятся детям. Запекание может сделать их мягкими внутри и хрустящими снаружи, как чипсы. Оно также делает овощи более сладкими, так что у них становится не такой насыщенный вкус, как в сыром виде. Перед запеканием попробуйте взбрызнуть овощи оливковым маслом или посыпать их сыром.



## Поместите овощи везде

Если ваш ребенок проголодался, а овощи находятся в пределах досягаемости, он, скорее всего, съест их. Порежьте морковь, брокколи и сладкий перец и убедитесь, что дети не находятся на кухне, пока вы готовите ужин. Если они просят чего-нибудь перекусить, сделайте овощи их единственным выбором.

Всегда держите чистые порезанные овощи в переднем ряду на полках вашего холодильника, чтобы их легко было увидеть ребенку, когда он будет искать еду.



## Подайте хороший пример

Трудно убедить ребенка есть брюссельскую капусту, если вы сами даже смотреть на нее не можете. Очень важен родительский пример.

Поэтому **ешьте овощи сами и убедитесь, что ваш ребенок это видит.** Если вы не большой поклонник овощей, пусть тогда бабушка или няня возьмут на себя миссию рекламировать овощей. Иногда дети больше прислушиваются к другим людям больше, чем к маме и папе.







Материалы взяты с сайта <http://stroiniashka.ru/publ/32-1-0-1570>