

Как накормить ребенка овощами: советы опытных мам

Летом хочется дать малышу максимум свежих овощей, которые так богаты витаминами. Но что делать, если кроха наотрез отказывается есть полезную пищу? Мы собрали самые эффективные советы мам, как приучить ребенка к овощам.

Совет первый: подмешивать овощи в другие блюда.

Добавляю «ненавистные» капусту, патиссоны, кабачки в натертом виде в фарш. Ленивые голубцы или ленивые фаршированные кабачки идут на ура. Соотношение овощей и фарша 1:1. Очень вкусно и полезно. Подается без гарнира с овощным соусом.

Большинство детей просто обожает мясные ежики – тефтели с «колючками»-рисинками. Попробуйте и их «обогащать» овощами, добавив в фарш измельченный лук и натертую на терке морковь. Чтобы ежики получились особенно вкусными и питательными, приготовьте их в соусе. Самый простой вариант – использовать смесь MAGGI® На второе для мясных ежиков с рисом и морковью. В составе приправы спелые овощи, ароматные травы и специи: только знакомые ингредиенты, которые смело можно добавить в детские блюда.

Совет второй: скормить ребенку овощи хитростью.

Чередую ложку моркови, ложку капусты. Обман своего рода получается: морковка вкусная и сладкая, ребенок ждет вторую ложку, а там капуста – куда деваться, она уже в ротике.

Совет третий: красиво оформить блюдо.

Чтобы вызвать интерес к лакомству, можно порезать овощ красивыми фигурками. Причем не один овощ, а несколько, разных цветов. Например, морковку – звездочками, огурец – колечками, картофель – кубиками и т. д. И положить это все перед ребенком на тарелку. Он сам обязательно выберет то, что ему нравится.

Совет четвертый: заинтересовать ребенка интересным рассказом об овощах.

Нам помогает только рассказ о полезности того или иного овоща / фрукта. Если сказать, что тыква вкусная, есть ее дочь не станет. Ну, а небольшой рассказ о том, что одна девочка ела тыкву и у нее выросли длинные волосы, которые было не больно расчесывать, может на 80% гарантировать успех.

Совет пятый: предлагать овощи, когда малыш голоден.

Если ребенок наелся печенья или конфет за полчаса до обеда, то он не захочет есть ни овощи, ни суп, ни кашу. А если ребенок погулял на свежем воздухе, набегался, напрыгался и как следует проголодался, то он с аппетитом съест и овощи, и фрукты, и салат. Конечно, при условии, что остальные члены семьи будут есть то же самое.

Совет шестой: превратить кормление в интересную игру.

Мой сын любит меня кормить, и я этим пользуюсь. Садимся за стол вместе (сегодня в тарелке были нарезанные крупными кусочками огурцы), сынок кормит меня и так увлекается этим процессом, что и сам начинает есть. Впрочем, у нас этот метод работает не только с овощами.

Совет седьмой: выращивать овощи вместе с детьми.

А мы овощи сажали вместе. Сначала дома растили из семечка росточек, потом сажали вместе с дочкой в теплицу, потом там поливали из специальной леечки, а потом – о чудо, вырастал пупырчатый огурчик, или помидорчик, или морковка в грядке! Она ждала, каждый раз проверять ходила. Столько радости и восторга было! Сразу бежала мыть и есть.

Совет восьмой: поощрять ребенка личным примером.

Только личным примером. Вряд ли в семье, где предпочитают огурчику кусок колбасы, ребенок будет тянуться к этому самому огурцу. У нас проблем с овощами нет: дочь предпочтет брокколи шоколадной конфете, потому что ее много и с удовольствием ест папа.

Детей, которые вообще не едят никакие овощи, просто не бывает. Скажем, картофель – тоже овощ, а с ним проблем никогда не возникает. Всегда можно найти тот вид продукта и приготовить его в той форме, которая устроит вашего капризулю. Не ест рагу – пробуйте оладьи, котлеты, салаты, каши, супы, пироги; смешивайте овощи с мясом, творогом, макаронами. Отказывается от кабачков и цветной капусты – предложите сладкую морковь, тыкву, батат. Хотя бы в какой-то форме овощи обязательно должны быть в меню ребенка, ведь они обеспечивают организм ценной растительной клетчаткой, крахмалом, витаминами, микроэлементами. Причем важно постараться в первую очередь приучить малыша к вареным или тушеным овощам. Отсутствие свежих не так принципиально, ведь их в рационе можно заменить фруктами. Кроме того, иногда дети отказываются от салатов при повышенной секреции желудочного сока. В этом случае после свежих овощей малыш может чувствовать изжогу и бессознательно станет избегать этого продукта