

ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ ЇСТИ ОВОЧІ?

Підготувала вихователь Людмила Томилко

У житті майже кожного з батьків буває період, коли дитина харчується всього декількома продуктами. Але іноді харчова неофобія затягується. Особливе занепокоєння викликає ситуація, коли дитина не любить овочі. Зрозуміло, що причини тут можуть бути різними і одним махом все не виправити.

Проявляйте терпіння і показуйте приклад.

Якщо ви регулярно купуєте різні овочі, вмiєте смачно їх готувати і їсте з задоволенням, то у дитини є найголовніше - те харчове середовище, яке сприяє здоровому харчуванню. На кухні погляд в першу чергу може привертати велике красиве блюдо з овочами і фруктами (які кожен день змінюються). І це теж елемент здорового харчового середовища.

Залучайте дітей (навіть найменших) до покупки і приготування овочів.

Плануйте трапези разом з дитиною, дайте їй вимити помідори, нарізати ножицями зелень, спробувати сиру цвітну капусту або моркву, яку підготували для рагу. Взагалі, дослідницький інстинкт плюс сімейний квест по організації харчування переборюють будь-яку неофобію.

Надайте дитині право вибирати і поступово розширюйте раціон.

Наприклад, в магазині попросіть дитину вибрати овоч, який він хоче спробувати і вдома що-небудь разом з нього приготуйте. Інший варіант обмеженого вибору: не абстрактне "Що ти хочеш?", а "Будеш зі мною яблуко або морквину?"

Смачні овочі (і фрукти) - це не просто нудна правильна їжа, це ласощі. Можна "ховати" овочі в інші страви, особливо в солодку випічку.