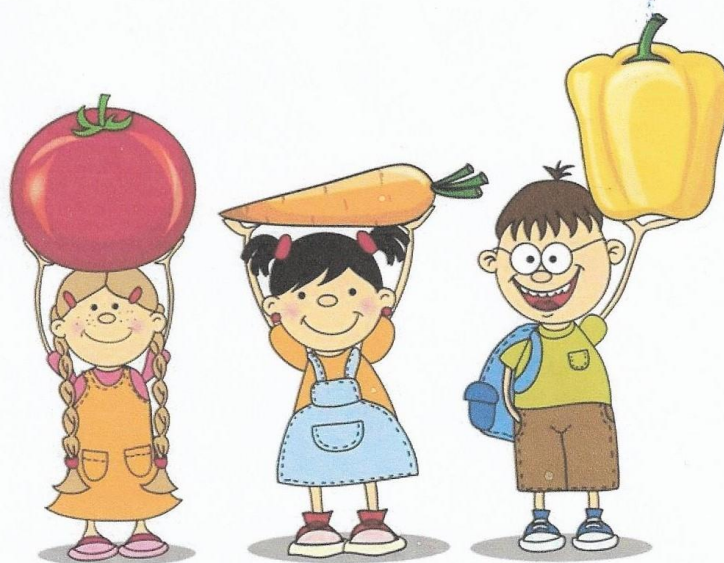


КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

консультация для родителей



Сделайте фрукты и овощи вкуснее

Да, это уловка, но она вполне безобидная. А результат оправдает все ожидания.

Вкусные ароматы

Попробуйте опрыскать фрукты небольшим количеством смеси лимонного сока и меда с корицей или сахаром. Для овощей в качестве естественного усилителя вкуса используйте раствор с щепоткой морской соли, измельченные сухие травы, поджаренный кунжут.

Обмакните, так вкуснее!

Сделайте сладкую смесь: в четверть стакана обычного йогурта добавьте столовую ложку меда и щепотку корицы. Пусть ребенок обмакивает кусочки фруктов в йогурт перед тем, как отправить в рот.



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

1. Маленькие размеры для маленьких ручек

Нарежьте морковь брусочками, огурцы кружками; купите помидоры черри. Такие заготовки сложите в пластиковый 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).



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

2. Виноградное изобилие

Помойте крупный виноград (красный, зеленый, фиолетовый), разделите гроздь на ягоды, в каждую ягоду воткните по зубочистке. Забавные канапе обязательно придутся по вкусу вашему малышу.

3. Интересные формы нарезки

Используйте ножи специальной формы для нарезки на кусочки дыни, ананаса, огурца и т.д.. Такая «подача» может заинтересовать ребенка и заставить съесть пару-тройку ломтиков.



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.

