

Он любит овощи больше конфет

То, что детям обязательно нужно есть овощи, известно каждому. В них содержатся витамины, минеральные и балластные вещества. Минеральные вещества играют большую роль в формировании костей скелета. Витамины участвуют в обменных процессах и укрепляют иммунитет. Балластные вещества способствуют нормальной работе кишечника, очищая его от ядовитых шлаков. Однако все эти аргументы вы можете оставить при себе - детям они неинтересны. Дети любят то, что вкусно, а не то, что полезно. И в тарелке с овощным пюре чаще всего ковыряют с гримасой отвращения или даже слезами на глазах.

С удовольствием, а не из-под палки

Используя силовой метод – «пока не съешь - из-за стола не выйдешь и гулять не пойдешь», - однажды, конечно, можно выйти победителем, но на будущее... В другой раз, возможно, ребенок и съел бы все, что вы ему приготовили, но, запомнив, как его заставляли, он автоматически начнет отказываться и есть не станет. И вообще детям сегодня нравится одно, а завтра другое. Какое блюдо пройдет «на ура» - зависит от многих факторов: от цвета, консистенции, от общего настроения за столом, а также от того, что любят есть его друзья. Советуем сделать ставку на любопытство. Предложите ребенку овощной торт, фрикадельки или оладьи из овощей, пирог, пиццу с овощами - все это гораздо привлекательней, чем просто вареная цветная капуста. А тушеные или вареные овощи можно посыпать орешками.

Многие дети, отвергающие вареные овощи, могут с успехом полюбить сырые. Предложите их ребенку в салате (натерев капусту, морковь, огурец), а также в качестве одного из слоев бутерброда. А из огурцов и моркови можно вырезать с помощью формочек для печенья разные фигурки.

Отвлекающие маневры

Если ничего не помогает - придется запасаться сказками и историями про те же овощи. Как растут, какие животные их любят: Серый зайчик дня прожить не может без морковки. Возьмите ребенка с собой за покупками, объясните какие овощи и для чего вам нужны. Затем дома предложите вместе приготовить обед. В этом случае шансы на то, что малыш попробует «конечный продукт» вашей совместной работы, весьма велики. Дети любят, когда к ним обращаются за помощью, то есть оказывают доверие и видят в них больших. Но нужно именно обращаться, а не требовать помочь.

И еще помните, пожалуйста, о том, что дети нам во всем подражают. И чего же хотеть от малыша, если его папа всякий раз заявляет: «Ну, вот опять тушеная капуста! Мне не клади!»