

Консультация для родителей «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»

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.



Все родители наверняка знают, что фрукты являются не только вкусными, но и очень полезными для детей. Фрукты богаты на клетчатку, витамины и бета-каротин. Это делает их очень важной составляющей на детском столе. Детишки с удовольствием уплетают сладкие фрукты, а вот фрукты несладкие уже не в таком почёте. Сегодня мы поговорим о том, какая польза фруктов – наших и заморских.

Какие фрукты давать детям?

Прежде всего, напомним о том, что детям лучше давать фрукты по сезону. Пользы от импортной клубники зимой не будет никакой, а вот риск отравиться всякой химией есть. Также не выбирайте фрукты, которые по своему внешнему виду будто сошли с обложек глянцевых журналов. Натёртые воском они также не полезны. Выбирайте обычные, но симпатичные, лучше наши, а не импортные, лучше со своего приусадебного участка.

Чередуйте фрукты, старайтесь разнообразить рацион малыша. Отдавайте предпочтения свежим, а не в виде компота, варенья и т.д.

Помните, что кожура является местом скопления всяких полезностей, поэтому у свежего фрукта кожуру не срезайте, а просто хорошо вымойте. Только для совсем маленького ребёнка, не умеющего жевать, срезайте кожуру.

Если ребёнок не хочет есть фрукты отдельно, сделайте фруктовый салатик в красивой креманке. Полейте сметаной или натуральным йогуртом. Пусть малыш кушает на здоровье.

Полезность фруктов для детей

Абрикосы содержат в себе кальций, железо, витамины А и С, цинк и фолиевую кислоту, тут много каротина, калия и клетчатки.

Апельсины, лимоны и грейпфруты богаты на витамин С, но маленьким детям их давать не рекомендуется по причине высокого риска аллергических реакций.

Мандарины уступают по количеству витамина С, фолиевой кислоты, но опережают по витамину А и каротиноидам. Ну и чистятся они легче, а это удобнее.

Банан – сочный и сладкий, обычно с ним знакомят детишек первого года жизни (дают сам по себе и добавляют к творожку), он богат на калий.

Виноград содержит антоциан, который способствует профилактике раковых заболеваний. Детишкам младшего возраста виноград не дают (возможно брожение).

Груша содержит много сорбитола и клетчатки, дети очень любят груши за их сладость и необычный вкус.

Слива богата пектином, каротиноидами, а также витамином С. Если у малыша есть проблемы со стулом, предложите ему сливу.

Хурма содержит клетчатку, каротиноиды а также витамин А. Однако, некоторые сорта этого фрукта содержат и витамин С.

Яблоки – самый популярный фрукт. Их мы едим чаще всего и не зря. Так регулярное употребление яблок способствует нормализации деятельности пищеварительной системы. В яблоках много витаминов А, В и С. Маленьких деток сперва знакомим с зелёными сортами яблок во избежание аллергии. Ещё яблоки содержат много железа и калия.

Фрукты для детей – незаменимая вещь. Твёрдые фрукты ещё очень полезно погрызть, они укрепляют зубы и дёсны.

Теперь Вы знаете, какая польза для детей от фруктов и какие фрукты давать детям. Так что позаботьтесь, чтобы они были на детском столе.



1. Сделайте так, чтобы фрукты и овощи всегда были доступны ребенку

Маленькие размеры для маленьких ручек. Нарезьте 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).

2. Подайте фрукты красиво и весело

Правило многих воспитательниц, мам и бабушек — «не играй с едой!» — должно остаться в советском прошлом. Детям нужно играть с едой, возводить башни из овощей, строить мосты из горошинок и рисовать рожицы на каше. Если предложить ребёнку с 4 до 7 лет на выбор две тарелки с нарезанными фруктами — просто разложенными или в виде огромного фруктового ёжика (с шашлычками, шпажками, виноградинами-глазами и пр.) — он съест в два раза больше фруктов, объедая именно ёжика. Правда, со временем дети привыкают к интересной подаче, поэтому одним животным не отделаешься. Только, пожалуйста, не рисуйте на овощах рожицы майонезом.

3. Сделайте фрукты и овощи вкуснее

Да, это уловка, но она вполне безобидная. А результат оправдывает все ожидания. 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. Используйте чеснок. Как ни удивительно, но многие дети любят острый аромат чеснока. Попробуйте на скорую руку приготовить такой соус: Нарубите зубчик свежего чеснока, смешайте его с 1/2 стакана несладкого йогурта (или сметаны, или легкого майонеза). Добавьте 2 столовые ложки нарезанного свежего зеленого лука и по четверти чайной ложки соли и перца. Все хорошенько перемешайте. Этот вкусный соус используйте со свежими овощами. Соус можно использовать и как заправку к салату. Если осталась овощная нарезка, подготовленная для детей, смешайте ее в блюде и подайте под этим соусом. А для детей нарежьте свежие овощи.



4. Правильно выбирайте овощи и фрукты для детей

Покупайте «сезонные» фрукты и овощи. Местные фрукты и овощи, созревшие «в свое время», содержат меньше нитратов, да и на вкус гораздо лучше. Если есть возможность, покупайте овощи и фрукты местных

хозяйств. Особенно сезонные и быстропортящиеся: клубнику, малину, чернику (и другие ягоды), сливы, персики, яблоки. Если у вас в городе бывают так называемые «рынки выходного дня», на которые сельхозпроизводители привозят свою продукцию, то покупайте овощи и фрукты для детей там.

5. Пустите детей в огород

Они куда охотнее едят овощи, если участвуют в их выращивании. Если привлечь ребёнка к проращиванию лука в банке, зелени на подоконнике, или взять с собой в теплицу на экскурсию — помочь полить огурец, например — без занудства и тяжёлой работы, он будет снисходительнее к овощам вообще. 93% садоводов в Америке утверждают, что их дети обожают овощи!

6. Показывайте мультики и фотографии

Если мультипликационные герои поедают шпинат и следят за собой, дети пробуют новые виды овощей и гордятся тем, что ели на обед здоровую пищу. Это подтверждается исследованиями в детских лагерях, где воспитатели и учёные не ленятся готовить вместе с детьми, показывать мультики и устраивать дегустации. Если вы против ТВ, найдите хорошую иллюстрированную книжку с овощами и фруктами — кулинарный справочник или энциклопедию. Рассматривание любой незнакомой еды всегда примиряет с ней ребёнка. Это, впрочем, и вам пригодится.

7. Давайте детям овощи, когда они действительно голодны

Перед обедом ребёнок съест морковку с большей радостью, чем после супа — и потом лояльнее отнесётся к брокколи.

8. Проявляйте настойчивость.

Обязательно дополняйте каждый прием пищи овощами.

Даже если ребенок отказывается от овощей, проявляйте настойчивость и продолжайте предлагать их ребенку.

В конце концов, он сдастся и станет есть их.

А со временем ему даже начнет казаться, что в блюде чего-то не хватает, если там не будет овощей.

9. Будьте хорошим образцом для подражания.

Ешьте вместе с ребенком и обязательно говорите во время обеда, как вам нравятся овощи, насколько они вкусные.

10. Давайте сырые овощи.

Многим детям нравятся хрустящие овощи.

Поэтому давайте им сырую морковь или перец, даже если сами едите их приготовленными. Сделайте овощи лакомством.

11. Маскируйте овощи.

Многие мамы «прячут» овощи в аппетитных блюдах, и дети съедают их, не замечая подвоха.

12. Используйте влияние сверстников.

Когда ваш сын или дочь собираются в гости к другу, никогда не говорите его родителям: «Мой ребенок не любит то-то и то-то».

Наоборот, если его мама спросит: «Что ест ваш ребенок?», отвечайте: «Все, что дадут». Дети, которые категорически отказываются от цветной капусты, брокколи или фасоли дома, в гостях могут есть их с удовольствием.

Точно так же, когда вы приглашаете к себе друзей своего ребенка, давайте всем детям одинаковую еду.

Вы можете воспользоваться случаем и приготовить еду, которую ваш ребенок обычно не любит. Увидев, что его друзьям она нравится, ваш сын или дочь, скорее всего, присоединится к ним. Пусть он выберет сам.

Если вы берете ребенка в магазин за покупками, позвольте ему самому выбрать овощ, который он хочет попробовать. Пусть это станет развлечением для ребенка. Потом приготовьте из нового овоща что-нибудь вкусненькое — причем это лучше сделать вместе — и ребенок наверняка согласится попробовать то, что получилось: ведь он сам выбрал этот овощ.

Фрукты и овощи для детей очень полезны. Не сдавайтесь в своих стремлениях приучить ребенка их есть. Как правило, новый вкус может понравиться не с первого раза. Предлагайте детям новые и новые фрукты и овощи, комбинируйте их, сочетайте с другими вкусами, приправляйте самодельными соусами. И помните, что если вам какие-то из них не нравятся, то это не значит, что они не понравятся вашим детям



Воспитатель первой
квалификационной категории
Мухитова Гелиня Абзаловна