

Он не ест!

Вкусовые пристрастия формируются в детстве, хотя с возрастом могут меняться. Многие дети не любят полезные, но, как им кажется, невкусные, продукты. Это не значит, что они так никогда и не будут их есть.

Насильно кормить ребенка овощами не стоит. Это и эмоционально тяжело (и детям, и родителям), и для детского здоровья не очень полезно. Постарайтесь договориться.

Во-первых, объясните, что ценного в овощах, почему их надо есть растущему организму. Вместе с ребенком решите, какие овощи, сколько раз в неделю, в каком виде, в каком количестве он может съесть.

Во-вторых, определите, какие овощи ребенок может есть хотя бы без отвращения. Вполне возможно, какие-то он согласится употреблять сырыми, какие-то после термической обработки, какие-то в виде салатов или гарниров. Иногда детям не нравятся шкурки овощей: например, некоторые, заявляя, что «ненавидят помидоры», прекрасно едят их после снятия шкурки!

В-третьих, важно оформление блюд. Детям нравятся красиво оформленные тарелки с едой. Конечно, сооружать каждый раз башни или другие фигурки из овощей не стоит, но позаботьтесь, чтобы еда выглядела аппетитно.

В-четвертых, добавляя овощи в супы или другие блюда, уважайте вкусы ребенка. Если не выносит лука, плавающего в супе, то можно его не крошить, а положить целую луковицу и после варки вынуть. А нелюбимые свеклу, капусту, морковь можно использовать, например, в борще, мелко натертыми.

В-пятых, дети склонны к подражанию. Если ребенок видит, с каким удовольствием папа ест овощное блюдо, он скорее всего решит это блюдо хоть попробовать. Так он может время от времени пробовать то одно овощное блюдо, то другое.

В-шестых, не делайте из еды проблемы. Еда должна приносить удовольствие. Если у ребенка стойкая антипатия к овощам, то можно найти какие-то заменители им, например, фрукты или соки. В крайнем случае прибегнуть к витаминам.