

Как приучить ребенка к овощам?



Возможные причины отказа ребенка от овощей:

1. ребенку лень жевать
2. блюдо из свежих овощей невкусно приготовлено
3. блюдо из овощей малопривлекательно

Так, например, ко всем супам можно добавлять свежий морковный, томатный, свекольный сок (1/2 стакана на 1 литр супа), когда суп уже готов. Очень маленьким детям свежие овощи можно смешивать с картофельным пюре. Некоторые, более старшие, дети сознательно отказываются от овощей. Не надо заставлять их есть, но можно попытаться заинтересовать их каким-либо способом.

Например, готовя пищу, мама может нарочито и провоцирующе аппетитно есть морковь, огурец, капусту, сладкий перец, тогда ребенок наверняка попросит овощ.

Можно приготовить блюдо из овощей более пикантно, полить соусом из сметаны, из зелени и лука, посыпать зеленью и т.д., чтобы блюдо выглядело пестро и аппетитно.

Примерные блюда, рекомендуемые детям:

- Овощное рагу
- картофель, тушеный с капустой,
- запеканки,
 - голубцы, икра из баклажанов,
- фаршированный перец,
 - тушеная капуста (можно смешать с отварной домашней лапшой),
- перец запеченный,
- картофляники (блинчики с картофелем),
- плов, творог с овощами,
- салаты и др.