

Как приучить ребенка есть фрукты и овощи????!!

20 лайфхаков



- 1) Родители, запаситесь терпением и настойчивостью. Возможно, ваш ребенок полюбит то, что вы предложили сразу, а возможно, со второго-третьего-десятого раза. А бывает, что что-то полюбил, а потом на какое-то время отказывается есть вообще. Не стоит унывать и относить этот продукт в список «а он/она этого не любят» или «такого мой/моя не ест». Подождите и попробуйте снова ввести в рацион.
- 2) Проявляйте настойчивость креативно. Придумывайте новые сочетания (фрукты с любимыми блюдами, добавка к йогурту, мороженому). Пусть ваш ребенок кормит свои игрушки, куклы, кушает за маму и папу. Проявляйте фантазию.
- 3) Придавайте еде ритуал и ассоциации (например, когда мама читает книгу, малыш жует морковку, яблоки, огурцы
- 4) Бывает, что ребенок совсем не хочет банан, а вот банановый смузи пьет с удовольствием. Значит, стоит прибегнуть к уловкам и разнообразить скучный вид привычной пищи, пусть еда заиграет новыми красками... возможно, и вкусом. Дайте ему яблоко в виде сока, шпинат с бананом в смузи, а помидор в салате вместе с орехами и семенами.

5) Пусть он творит вместе с вами. Позвольте размешать салат, положить в тарелку то, что хочет и сколько хочет, собрать себе еду для пикника. Во-первых, совместное приготовление сблизит вас с ребенком (и, возможно, позволит лучше понять его вкусовые пристрастия), во-вторых, в процессе приготовления кроха нет-нет да возьмет пожевать морковку или петрушку, а в-третьих, как же не попробовать то, что сам приготовил?

6) Используйте членов семьи в качестве приманки. «А давай расскажем папе, какой вкусный обед мы вместе приготовили и съели» или «Может, сделаем фруктовый салат и угостим бабушку?». Как правило, ребенок весело кивает головой.

7) И снова хитрость, которая срабатывает (возможно, с детьми постарше уже нет). Давайте ребенку выбор и возможность самостоятельно принять решение.

- Будешь яблоко?

- Нет.

- Будешь банан?

- Нет.

- Морковь?

- Не хочу.

- Ты будешь яблоко или банан?

- Яблоко.

- Яблоко или морковку?

- Яблоко и морковку.

Вопрос исчерпан. Довольный малыш – довольная мама.

8) Пусть овощи и фрукты станут вашим перекусом. Кстати, есть сырые овощи и фрукты полезней перед основными приемами пищи

или вместо, но не после, т.к. фрукты и овощи перевариваются быстрее остальной пищи.

9) Пусть фруктовая тарелка заменит любимый, но, возможно, не самый полезный десерт.

10) Предлагайте фрукты или овощи во время игры. Можно, например, поиграть в кукольный театр и угадывать, что любят есть звери (из тарелки берем что-то и разговариваем, а потом предлагаем попробовать).

11) Пусть овощи и фрукты всегда будут у ребенка на виду.

12) Рассказывайте о пользе, читайте, смотрите и показывайте на данную тему. Могут посоветовать видео и мультфильмы:

https://www.youtube.com/watch?v=a_Zc4PFtxVg

<https://www.youtube.com/watch?v=nA31ATBx0u0>

https://www.youtube.com/watch?v=kvtO6ne_-Gw

<https://www.youtube.com/watch?v=bK84W1lmPK4>

https://www.youtube.com/watch?v=bhAFqfTQ_Iw

Также вышла книга на русском языке «Кулинарная книга Мира и Марфы» Юлии Рэй.

13) Угощайте овощами и фруктами друзей ребенка и гостей. Чужой пример заразителен, дети любят повторять, и ваше чадо захочет попробовать.

14) Очищайте фрукты и овощи.

15) Не давайте замену, не идите на поводу постоянных манипуляций «не хочу, не буду». Ок, значит, ты сегодня без ужина. Я не советую игнорировать вкусовые пристрастия вашего ребенка, но здесь выбирайте приоритеты для себя. Дать самое лучшее? Значит, здоровье и здоровые привычки.

16) Не ругайте, не кричите, не говорите «съешь фасоль – получишь конфету». Ваша задача – привить правильные привычки и любовь к полезной пище, а не выторговать у ребенка. Это не долгосрочно, вам придется взамен всегда что-то давать.

17) Берите ребенка в магазин. Пусть участвует в выборе продуктов.

18) Возьмите себе за правило: «лучше мало, чем ничего». Пусть нелюбимая еда будет в объеме небольшой порции, но зато будет съедена.

19) Завуалируйте полезную еду в любимую. А вдруг вас не рассекретят и съедят с удовольствием.

20) Будьте самым главным примером для своего ребенка. Нельзя заставить «потому что надо». Лучшее воспитание – это собственный пример.



Желаю Вам удачи!!!

Инструктор по физической культуре Королёва А.В.