

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.



**Сделайте так, чтобы фрукты и овощи
всегда были доступны ребенку**

1. Маленькие размеры для маленьких ручек

Нарежьте 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).



**Сделайте так, чтобы фрукты и овощи
всегда были доступны ребенку**

2. Виноградное изобилие

Помойте крупный виноград (красный, зеленый, фиолетовый), разделите гроздь на ягоды, в каждую ягоду воткните по зубочистке. Забавные канапе обязательно придутся по вкусу вашему малышу.

3. Интересные формы нарезки

Используйте ножи специальной формы для нарезки на кусочки дыни, ананаса, огурца и т.д.. Такая «подача» может заинтересовать ребенка и заставить съесть пару-тройку ломтиков.



Сделайте фрукты и овощи вкуснее

Да, это уловка, но она вполне безобидная. А результат оправдывает все ожидания.

Вкусные ароматы

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.



Сделайте фрукты и овощи вкуснее

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). Добавить 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.

Запеките овощи в духовке

Нарежьте овощи крупными дольками, разложите на противне, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке. Когда ломтики станут хрустящими и приобретут золотистый цвет — можно доставать, все готово.



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.



Подведем итог:

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 и ребенку.

