

Как уговорить ребенка есть овощи: 7 СОВЕТОВ

По статистике, только 40% детей в России ежедневно едят овощи – и то не в таком количестве, которое считается нормой. Родителей сложно винить, ведь уговорить ребенка съесть суп-пюре из брокколи или салат из вареной свеклы – это отдельный квест-многоходовка с использованием бубна и ритуальных танцев. Но пути решения проблемы есть.



Используйте правило 10 раз

На то, что ребенок совсем не ест овощи, как правило, жалуются родители трехлеток, которые уже упустили время. Упущение заключается в том, что на этапе введения прикорма ребенка не познакомили с достаточным количеством вкусов или быстро сдавались, когда он отказывался есть тот или иной продукт. Предлагать новые вкусы надо не меньше 10 раз. Даже если первые 9 раз ребенок морщился и выплевывал брокколи, есть большой шанс, что в следующий раз он с удовольствием съест эту капусту.

2. Экспериментируйте с консистенцией еды, цветом и глубиной тарелки

Еще одна причина, почему ребенок может отказываться есть овощи, – он не знаком или мало знаком с консистенцией предложенного блюда. Например, его любимое печенье хрустит, а тыквенная каша – нет. Эта

проблема также решается постепенным знакомством с разными консистенциями – пюре, желе, кусочки, твердая, мягкая, маслянистая пища.

Ученые доказали, что пища красного и оранжевого цвета кажется человеку более привлекательной, а зеленая – наоборот. Поэтому сначала предлагайте ребенку овощи «привлекательных» цветов – тыкву, помидоры, морковь, а затем постепенно переходите на остальные. Также известно, что дети охотнее съедают обед из маленькой глубокой тарелки, а не из большой и широкой. Цвет тарелки тоже имеет значение – предпочтительнее оранжевый, желтый, красный.

3. Предлагайте, не заставляя

Самое главное – не кормить ребенка в ультимативной форме («пока не доешь – не встанешь из-за стола») или при помощи шантажа («не доешь салат – не получишь десерт»). Вместо этого предложите правило «одного укуса» – ребенок должен попробовать всего один кусочек цветной капусты, описывая ее вкус, даже проглатывать не обязательно. При этом вы можете варьировать вкус при помощи приправ и добавок. Кстати, вкус овощей улучшается при добавлении животных жиров, например, сливочного масла, сметаны, сыра. Также обращайте внимание на размер порции. Лучше пусть ребенок попросит добавку, чем изначально потеряет аппетит при виде «неподъемной» для него порции.

4. Начинайте обед / ужин с овощей

Вспомните себя – когда вы голодны, даже не самые любимые блюда кажутся вкуснее обычного. Но как только вы утолили первый острый голод, этот волшебный эффект больше не срабатывает. Поэтому любые салаты, овощные рагу, супы и запеканки подавайте на стол первыми. Пусть ребенок съест всего пару ложек, это все равно лучше, чем ничего.

5. Исключите конфеты, печенье и орехи

Банальная, но действенная мера. Если перед вами яблоко и пончик в сахарной пудре, то у яблока шансов мало. Но если на тарелке – морковь, огурец и стебли сельдерея, то у морковки шансы возрастают в разы. Сложно это или нет, а убрать из дома сладости, выпечку, соленые орешки и чипсы придется однозначно. К слову, из овощей (свеклы, моркови, тыквы) тоже получаются отличные чипсы. Вы можете запечь их сами в духовке или купить готовые в магазине. Рецепт прост – тонкие овощные дольки разложите на противень, сбрызните оливковым маслом и посыпьте приправами. Запекайте при низкой температуре, пока чипсы не станут хрустящими. Храните в непрозрачной герметичной банке.

6. Подайте пример

Причем не только ваш личный, но и со стороны. В США, когда набирал популярность мультфильм про Моряка Попая, дети гораздо охотнее стали есть шпинат. Все благодаря тому, что этот персонаж обретал суперсилу, поедая консервированный шпинат. Показывайте детям фильмы и мультфильмы про еду, читайте об этом сказки. Это и «Рататуй», и «Облачно, возможны осадки в виде фрикаделек». Есть эпизоды про овощи и еду у «Смешариков» и «Маши и Медведя». Все зависит от возраста ребенка и его интересов.

7. Готовьте овощи вместе с курицей или мясом

Гарнир из овощей, приготовленных вместе с мясом и курицей, получается особенно вкусным, ведь овощи пропитываются не только ароматом трав и специй, но мясным соком. Шансы на то, что ребенок съест больше или даже попросит добавки, повышаются. А еще попробуйте чудеса сервировки – с помощью свежих овощей превратите ежики с пюре в [любопытную сову](#), куриную ножку – в [веселого рака](#), салат выложите на тарелку в форме [радуги](#) или подайте в [«стаканчике»](#).