



**РЕБЕНОК  
НЕ ЕСТ ОВОЩИ**





Вы испробовали все доступные способы, чтобы приучить ребенка есть овощи, но все попытки не увенчались успехом!!! А ведь данный вид продукта очень необходим для растущего организма!

Несмотря на все объяснения, что овощи это важный, вкусный и нужный продукт, маленький привереда с завидным усердием выбирает из тарелки кусочки моркови, лука, свеклы. Почему ребенок так поступает и каким образом его к ним приучить?

Нужно помнить, что вкусовые пристрастия у ребенка к пище формируется еще в утробе матери, то, что любит и кушает будущая мама, полюбит и ребенок.

Не стоит заставлять ребенка кушать овощи насильно. Это приведет к еще большему отвращению, и все же, стоит приложить некоторые усилия и смекалку. Вы сможете ввести в рацион ребенка необходимые витамины, минералы, клетчатку.





В помощники родителю сейчас выпускают много кухонных бытовых приборов – блендер, кухонный комбайн помогут приготовить пюре из овощей и фруктов.

Очень хорошо подойдут замороженные овощи, например, брокколи или шпинат, морковь, горох, фасоль, перец. Приготовьте их согласно рекомендации на упаковке, превратите в пюре и полученную массу используйте в процессе приготовления различных супов, запеканок, пиццы. Ребенок съест предложенные блюда не заметив подвоха, но это приучит его к данному вкусу и в дальнейшем не вызовет отвращения.

Картофельное пюре – еще один хороший маскировщик нелюбимых продуктов. Добавить туда можно цветную капусту, пастернак.





Натертые на обычной терке овощи можно добав-  
лять в бутерброды с сыром. Расплавленный в гриле  
или микроволновке сыр,

вероятнее всего скроет присутствие овощей.

Обработанные таким способом овощи хорошо до-  
бавлять в мясной фарш, где они будут незаметны.

*А самое главное, Вы сами будьте образцом для  
подражания.*

*Возьмите за правило есть овощи при каждом при-  
еме пищи, НЕ показывайте своего негативного  
отношения к «Нелюбимым» продуктам.*

