

Консультация для родителей

Тема: «Как приучить детей есть овощи»

Содержание:

Как известно, дети редко предпочитают **есть полезные продукты**, хотя отсутствием аппетита не страдают. Чтобы ребенок мог похвастаться крепким здоровьем, **овощи** ему просто необходимы. В растительной пище содержится достаточное количество микро – и макроэлементов, но дети не всегда способны это понять и накормить их **овощами** – задание не их простых.

Воспитатели не раз говорили детям, что **овощи полезны**, в них много витаминов, без **овощей** дети будут медленно расти, станут слабыми. Но это все лишь общие слова. Можно рассказывать детям о пользе **овощей**, используя разные хитрости.

Можно придумать **овощу какую-нибудь «рекламу»** в форме загадки или сказки. Примеры сказок вы **найдете** далее.

Например:

Загадка. Под землей живут семейки, поливаем их из лейки. И Полину, и Антошку позовем копать скорее. (*Картошка*)

Загадка. Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи. Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос. (*Морковь*)

Загадка. Лето целое старалась, одевалась, одевалась. А как осень подошла все одежды отдала. (*Капуста*)

Так же существуют и другие **«Хитрости»**

1. Садитесь за обеденный стол всей семьей и начинайте прием пищи с **овощей**. Как правило, в начале трапезы все голодные и накидываются на еду, не обращая внимания на то, что они едят. Прежде чем забивать желудок мясом и гарниром, положите всем на тарелку **овощи**.

А тот факт, что за столом собралась вся семья и все едят одно и то же, заворочит ребенка и не позволит ему много спорить.

2. Поощрение только для собак, не для **детей**. Не давайте ему поощрения в виде печенья или «Если съешь **овощной салат**, на второе получишь твоё любимое блюдо».

И тем более не надо наказывать малыша **овощами**.

Учите, что **овощи – это друзья**. Приучайте ребенка относиться к еде здраво и в будущем он сам поймет, что **овощи необходимы**.

3. Разнообразьте вид привычной еды. Если ребенок не любит, например,

морковь, приготовьте ему смузи из моркови или морковный пирог, отказывается от яблока – вы ему свежавыжатый яблочный сок.

- При готовке салата, посыпьте его семечками кунжута или льна, это вызовет у ребенка, как минимум, интерес.

4. Разрешите малышу готовить вместе с вами. Разрешите ему выбрать **овощи** самому в магазине или на рынке. Пусть ребенок сам перемешает салат или положит на тарелку те **овощи**, которые хочет и в любом количестве.

В любом случае, это мероприятие сближает, помогает ребенку лучше понять, чего же он хочет **съесть** и как можно не попробовать то, что приготовил сам?