**Как научить ребенка есть овощи?**

**Многие родители часто жалуются, что их чада совсем не любят, есть овощи, которые так полезны и совершенно необходимы в детском питании.**

**Наблюдения показывают, что часто в этом виноваты сами родители, которые не имеют привычки ежедневного приготовления овощных блюд, потакают капризам ребенка, покупая ему рафинированные продукты, весьма далекие от натуральности, слишком часто готовят мучнистые блюда, которые так любят дети.**

**Если ребенок уже с 2-3 лет знает вкус майонеза, крабовых палочек, леденцов на палочке, то существует большая вероятность, что овощные блюда он посчитает слишком пресными и неинтересными. А т.к. ребенку в таком возрасте противопоказаны яркие сильные специи, то приукрасить вкус овощного блюда будет проблематично.**

**Но любую проблему всегда можно исправить, если запастись настойчивостью, терпением и любовью.**

**Чтобы постепенно привить ребенку любовь к овощам нам потребуется выполнять следующие действия:**

**- Отказывайтесь от рафинированных продуктов и продуктов, содержащих усилители вкуса (глутамат натрия)**

**Это майонез, крабовые палочки, леденцы на палочке, шоколад и карамель, жирное печенье на основе маргарина, всевозможные детские кексы и рулеты.**

**Если малыш, придя в магазин, настаивает на покупке вредной еды, объясните, что сегодня вы купите для него что-то более вкусное и интересное.**

**Если мама с папой поймут и примут для себя, что частое употребление ненужных ребёнку продуктов наносит вред детскому организму, то как бы вас не уговаривал ребенок, у вас**

**просто не поднимется рука купить ему что-то из запретного списка.**

**Лучше купите галетное печенье, яблоки или бананы, детский сок, йогурт или творожок в красочной упаковке, к которому часто прилагаются игрушки. Предлагайте ребенку более здоровую альтернативу, ему всегда что-нибудь да придется по душе и со временем эти продукты вытеснят неполезные.**

**- Создавайте культуру потребления овощей в семье**

**Если мама с папой не любят овощи, ребенку будет сложно доказать необходимость их употребления. Покажите пример, вводите в свой ежедневный рацион овощные блюда в виде свежих нарезанных овощей, салатов, запеканок и соленых пирогов с начинкой и обязательно кушайте их сами и с удовольствием.**

**- Готовьте овощные блюда с малышом**

**Приготовьте овощное блюдо вместе с ребенком, пусть он вымоет корнеплоды или осторожно натрет кабачок на терке, польет готовое блюдо соусом.**

**Возьмите за основу своих действий сказочного героя мультфильма "Рататуй" - мышонка Реми. Рататуй(овощное рагу), который вы приготовите вместе, покажется ребенку необыкновенным лакомством.**

**- Играйте**

**Придя с прогулки на обед, не спешите давать малышу перекус в виде сока или бутерброда, предложите ему кусочек огурца, свежей капусты, моркови, яблока и даже веточку укропа. Поиграйте в проголодавшихся зайчиков и с энтузиазмом схрумкайте капусту вместе с ребенком, он обязательно включится в вашу игру.**

**- Украшайте еду и подавайте ее в занятной посуде. Предложите ребенку украсить салатные тарелки овощами для мамы, папы, сестренки или брата и для себя. Нарежьте тонкими ломтиками помидор, огурец, капусту - ими можно выложить глаза и нос или уложить в виде красивого цветка. Зелень - брови и усы, листья диковинного растения.**

**Чистыми пальчиками можно распределить по тарелке салатный соус на основе масла, лимонного сока и измельченной зелени.**

**Хорошей уловкой является современная посуда для детей - с изображением животных, смешных рожиц, героев любимых мультфильмов, в такой посуде даже не очень любимая еда вызывает интерес и любопытство.**