**Страничка психолога**

**Ребенок плохо ест.**

Вы испробовали все доступные способы, чтобы приучить вашего ребенка есть овощи. Но все попытки ввести в рацион малыша столь необходимые и полезные для растущего организма продукты не увенчались успехом. Несмотря на все объяснения, что овощи являются важной частью здорового питания, маленький привереда с завидным усердием выбирает из тарелки кусочки моркови, лука, свеклы. Почему ребенок не ест овощи, и каким образом его к ним приучить?

Вкусовые пристрастия у ребенка формируются еще в утробе матери. То, что любит и кушает будущая мама, полюбит и ребенок. Не надо заставлять есть овощи насильно, ничего кроме еще большего отвращения этим не добьетесь. И все же, приложив некоторые усилия и смекалку, вы сможете ввести в рацион малыша необходимые витамины, минералы и клетчатку.

Большим помощником в этом деле может быть блендер. Пюре из овощей, приготовленное с помощью блендера или кухонного комбайна, очень легко замаскировать почти в любом блюде. Вы можете начать с замороженных овощей, например брокколи или шпината. Приготовьте их согласно рекомендации на упаковке и превратите в пюре с помощью блендера или кухонного комбайна. Полученную массу используйте в процессе приготовления различных супов, соусов, запеканок. Добавьте протертые морковь, горох, шпинат или брокколи в вашу пиццу, и ребенок съест её, не заметив подвоха.

Картофельное пюре - еще один хороший маскировщик нелюбимых капризой продуктов. Добавляйте в него, приготовленные в блендере цветную капусту или пастернак; или добавьте протертые бататы для придания картофелю розоватого оттенка без изменения вкуса самого картофеля.

Натертые на обычной терке овощи можно добавлять в бутерброды с сыром. Расплавленный в гриле сыр, вероятнее всего скроет присутствие овощей. Натертые на мелкой терке овощи хорошо добавлять в мясной фарш, где они будут практически незаметны.

И конечно вы сами будьте образцом для подражания. Возьмите за правило есть овощи при каждом приеме пищи, и не показывайте своего негативного отношения к "нелюбимым" продуктам.