**Почему маленькие дети не любят овощи?**

**Те родители, в семье которых есть маленькие дети, прекрасно знают, что малыши терпеть не могут овощи. Десятки обеспокоенных мамочек постоянно задают своим педиатрам один и тот же вопрос: "Почему малыш ни в какую не хочет, есть овощи?". Маленькие дети в возрасте после полугода стараниями любящих родителей знакомятся с разными прикормами. Некоторые уже в девять месяцев вовсю лопают борщ и картофельное пюре с размятой котлеткой, а некоторые и в год категорически отказываются от любых овощных прикормов.**

**В наши дни на помощь молодым родителям приходит мощная индустрия промышленного консервирования. Сегодня в магазине в разделе детского питания с легкостью можно приобрести абсолютно любые готовые консервы для питания малышей, как овощные, так и мясные, и фруктовые.**

**Тем родителям, которые предпочитают натуральные продукты, тоже жаловаться не на что. Современные бытовые приборы в мгновения ока, измельчат, перемешают, пастеризуют и даже приготовят йогурт, не то, что какое-то овощное пюре.**

**Но стоит ли переживать родителям, которые, не смотря на все затраченные усилия, время и деньги не могут заставить свою кроху есть овощное пюре. Нужно ли вообще переживать по этому поводу, и что думают об этом специалисты.**

**Педиатры и диетологи совершено уверенны в том, что паниковать не стоит. На первых годах жизни тот факт, что маленькие дети отказываются есть овощи в любом виде не должен восприниматься родителями, как отклонение от нормы или трагедия. До года любой ребенок вполне вообще может обойтись без прикорма или довольствоваться кисломолочными и молочными продуктами абсолютно без ущерба для здоровья.**

**Все дело в том, что именно на первом году жизни младенца происходит активный рост и развитие костно-мышечной системы. Это означает высокую потребность в кальции. Младенцы инстинктивно способны направить свои пищевые предпочтения в нужную сторону. На практике это означает, что такой малыш намного охотнее будет есть любой молочный продукт, нежели картофель или другие овощи.**

**Пройдет немного времени и потребность в большом количестве кальция постепенно начнет снижаться. Вот тогда-то кроха и начнет с удовольствием знакомиться с новыми продуктами, в том числе и овощами.**

**Мамочки должны помнить - не стоит заставлять малыша есть то, что ему не хочется, лучше немного подождать и желание обязательно появится.**