

Как приучить ребенка есть овощи

Материал опубликован: 24 января 2023

Как часто дети едят овощи? Не так часто, как следовало бы, верно? Как же родителям заставить своих детей есть не столь любимые овощи? Особенно актуальна эта тема в преддверии наступления большой школьной нагрузки, контрольных, экзаменов. Чтобы ребенок мог успешно справляться с учебной в школе и противостоять капризам погоды, он должен иметь крепкий иммунитет и хорошую эмоциональную и физическую выносливость. Как известно, овощи содержат все необходимые для растущего организма полезные витамины и минералы.

Проверенные способы заставить ребенка полюбить овощи

1. Никакого давления. Чем больше ребенка подталкивают к чему-либо, тем меньше вероятность того, что он захочет это сделать. Особенно это касается еды: важно научить детей здоровому отношению к питанию и весу, правильному пищевому поведению. Тут не место

торговле («Давай еще кусочек»), манипуляциям («Мама старалась, готовила, а ты не хочешь») или принуждению и воспитательным мерам. Помните: родители предлагают еду, а ребенок решает, ест он или нет, и в каком количестве. Принуждение ребенка к тому, чтобы он ел определенные продукты, на самом деле может вызвать у него стойкую неприязнь к этим продуктам.

2. Сделайте овощи вкусными. Овощи не обязательно должны быть скучными или безвкусными, готовьте их так, как готовят в ресторанах или кулинарных телешоу. Не бойтесь добавлять приправы, зелень и специи, обжаривайте до красивой корочки, сочетайте с беконом, сыром, орехами и семечками. Чем больше разных идей – тем вкуснее!

3. Овощи + знакомая еда. Если подавать овощи вместе с уже привычными для ребенка продуктами, он с большей вероятностью готов будет их попробовать, а слишком много новой или незнакомой еды может испортить ему настроение и вызвать тревогу. Пусть на тарелке, например, будет картофельное

пюре — и немного кабачков или листьев шпината.

4. Не награда и не наказание. Многие родители поощряют или наказывают ребенка с помощью еды. Например: «Десерта не получишь, если не съешь хотя бы один кусочек брокколи» — это отрицательное подкрепление. «Вот молодец, съел все овощи! Теперь можно мороженое» — а это положительное подкрепление. Но такие методы только запутывают ребенка, мешают ему научиться понимать сигналы своего тела, свое чувство голода и насыщения, свои желания, доверять себе в принятии решений о еде, выбирать ее. Получается, что определенные продукты, например, сладости, нужно «зарабатывать». Это повышает риск проблемного пищевого поведения в будущем.

5. Продолжайте пробовать. Ребенок отказался или выплюнул брокколи — мы сдаемся и перестаем пытаться. Однако психологи говорят, что детям нужно до 8-15 контактов с новой едой, прежде чем он сможет «распробовать» ее и согласиться есть регулярно, но многие родители, похоже, прекращают попытки при первых признаках отказа. Лучше спокойно и доброжелательно

предлагать ребенку пробовать новое — это касается и овощей, и других новых продуктов. Пробуйте не только дома за столом, но и в другой обстановке — в гостях, в кафе, на пикнике.



6. Готовьте вместе. Исследования показали, что практическое, а не теоретическое знакомство с продуктами — например, приготовление пищи и выращивание овощей и зелени на дачных грядках, могут способствовать увеличению потребления овощей детьми. Когда вы не просто приглашаете ребенка немного помочь вам на кухне, а предлагаете ему участвовать в планировании меню, закупках продуктов, а потом готовите вместе — это положительно влияет на его пищевое поведение. Дайте ребенку возможность

помогать вам готовить овощи, мыть и резать их – и играть: строить домики, прокладывать дороги, выкладывать узоры.

7. Подавайте пример. Чтобы вырастить ребенка со здоровым отношением к еде, а не «избирательного едока», вам, возможно, придется поработать над своими собственными пищевыми привычками. Честно оцените, как вы питаетесь: достаточно ли разнообразно, много ли в вашем рационе овощей и фруктов, не увлекаетесь ли вы фастфудом и сладостями? Доверяете ли вы себе, когда речь идет о собственном здоровье и теле? Чем лучше у вас это получается – тем легче вам будет научить этому детей.

8. Будьте креативными. Давайте ребенку нестандартным образом сделать выбор и возможность самостоятельно принять решение:

- Будешь яблоко?
- Нет.
- Будешь банан?
- Нет.
- Морковь?
- Не хочу.
- Ты будешь яблоко или банан?
- Яблоко.
- Яблоко или морковку?
- Яблоко и морковку.



9. Играйте с детьми. Предлагайте овощи во время игры. Можно, например, поиграть в кукольный театр и угадывать, что любят есть звери (из тарелки берем овощи, разговариваем, а потом предлагаем ребенку попробовать).

10. Привлекайте членов семьи. Используйте членов семьи в качестве «приманки»: «А давай расскажем папе, какой вкусный обед мы вместе приготовили и съели!» или «Может, сделаем овощной салат и угостим бабушку?». Как правило, ребенок сразу соглашается.

Правильно питайтесь и будьте здоровы!