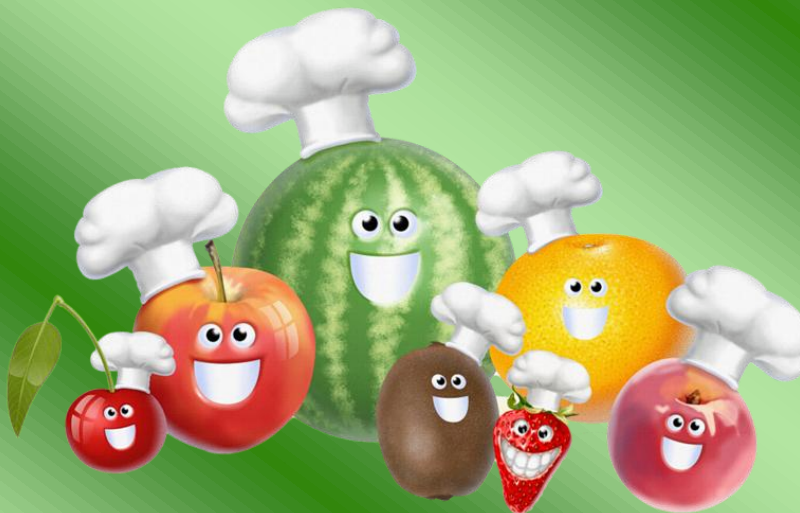


Консультация для родителей

«Едим фрукты и овощи»

Август на дворе, лето подходит к концу. Пора овощей и фруктов со своего огорода. Дети в возрасте 4-5 лет часто проявляют избирательность в еде, отдавая предпочтение сладкому и яркому, а полезное и необходимое оставляют на потом. Но не стоит отчаиваться! Существуют проверенные методы, которые помогут превратить процесс знакомства с дарами природы в увлекательную игру.



1. Предлагайте разнообразие и не давите:

Вместо того чтобы заставлять ребенка есть определенный овощ, предлагайте ему широкий выбор фруктов и овощей разного цвета и формы. Пусть он сам выберет то, что ему больше нравится. Важно избегать давления и угроз, это может вызвать лишь отвращение к здоровой пище.



2. Превратите еду в игру:

Используйте креативный подход к подаче блюд. Выкладывайте фрукты и овощи в виде забавных рожиц, стройте башенки, делайте фруктовые шашлычки. Привлекайте ребенка к процессу приготовления, пусть он помогает вам мыть и нарезать продукты.

3.

Личный пример – лучший мотиватор:

Дети учатся, наблюдая за взрослыми. Если вы сами едите фрукты и овощи с удовольствием, ребенок, скорее всего, последует вашему примеру. Рассказывайте ему о пользе витаминов и о том, как они помогают расти сильным и здоровым.

4. Маленькие порции – большой прогресс:

Не стоит сразу предлагать ребенку огромную тарелку салата. Начните с маленьких порций и постепенно увеличивайте их. Хвалите ребенка за каждую съеденную ложечку, даже если это совсем немного.

5. Сделайте фрукты и овощи доступными:

Держите фрукты и овощи в видном месте, чтобы ребенок мог легко взять их в качестве перекуса. Нарезайте их небольшими кусочками, чтобы ребенку было удобно их есть.



Помните, что приучение к здоровому питанию – это длительный процесс, требующий терпения и последовательности. Не ругайте ребенка за отказы, а продолжайте предлагать ему фрукты и овощи в разных формах и видах. Со временем он обязательно полюбит полезную и вкусную еду.



**Информацию подготовила: Левчик Алёна Дмитриевна, воспитатель группы
«Колокольчик», д/с 162, к.3, август 2025 г.**