

Как приучить ребенка к овощам и фруктам



Много родителей, которые жалуются, что никак не могут приучить своих детей есть овощи и фрукты. Ребенок или вообще не хочет их есть ни под каким предлогом, либо дитя слишком избирательно и ест только 1-2 вида.

Именно растительное по мировоззрению и по пользе для здоровья нам подходит больше всего.

Основа нашего стола – овощи и фрукты.

1) Родители, запаситесь терпением и настойчивостью. Возможно, ваш ребенок полюбит то, что вы предложили сразу, а возможно, со второго-третьего-десятого раза. А бывает, что что-то полюбил, а потом на какое-то время отказывается есть вообще. В случае с моим сыном, так было с бананами. Не стоит унывать и относить этот продукт в список «а он/она этого не любят» или «такого мой/моя не ест». Подождите и попробуйте снова ввести в рацион.



2) Проявлять настойчивость креативно. Придумывайте новые сочетания (фрукты с любимыми блюдами, добавка к йогурту, мороженному). Пусть ваш ребенок кормит свои игрушки, куклы, кушает за маму и папу. Проявляйте фантазию.

3) Придавайте еде ритуал и ассоциации (например, когда мама читает книгу, малыш жует морковку, яблоки, огурцы). У моего сына есть коробочка, которая наполняется овощами/фруктами во время чтения, или в теплое время года мы берем ее с собой в качестве перекуса на прогулку.

4) Мой ребенок ест все фрукты и овощи, но бывает, что совсем не хочет банан, а вот банановый смузи пьет с удовольствием. Значит, стоит прибегнуть к уловкам и разнообразить скучный вид привычной пищи, пусть еда заиграет новыми красками... возможно, и вкусом. Дайте ему яблоко в виде сока, шпинат с бананом в смузи, а помидор в салате вместе с орехами и семенами.

5) Пусть он творит вместе с вами. Позвольте размешать салат, положить в тарелку то, что хочет и сколько хочет, собрать себе еду для пикника. Во-первых, совместное приготовление сблизит вас с ребенком (и, возможно, позволит лучше понять его вкусовые пристрастия), во-вторых, в процессе приготовления кроха нет-нет да возьмет пожевать морковку или петрушку, а в-третьих, как же не попробовать то, что сам приготовил?





6) Используйте членов семьи в качестве приманки. «А давай расскажем папе, какой вкусный обед мы вместе приготовили и съели» или «Может, сделаем фруктовый салат и угостим бабушку?». Как правило, ребенок весело кивает головой.

7) И снова хитрость, которая срабатывает с моим ребенком (возможно, с детьми постарше уже нет). Давайте ребенку 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.

Вопрос исчерпан. Довольный малыш – довольная мама.

8) Пусть овощи и фрукты станут вашим перекусом. Кстати, есть сырые овощи и фрукты полезней перед основными приемами пищи или вместо, но не после, т.к. фрукты и овощи перевариваются быстрее остальной пищи.





9) Пусть фруктовая тарелка заменит любимый, но, возможно, не самый полезный десерт.

10) Предлагайте фрукты или овощи во время игры. Можно, например, поиграть в кукольный театр и угадывать, что любят есть звери (из тарелки берем что-то и разговариваем, а потом предлагаем попробовать).

11) Пусть овощи и фрукты всегда будут у ребенка на виду.

12) Рассказывайте о пользе, читайте, смотрите и показывайте на данную тему.

13) Угощайте овощами и фруктами друзей ребенка и гостей. Чужой пример заразителен, дети любят повторять, и ваше чадо захочет попробовать.

14) Очищайте фрукты и овощи. Мой сын никак не хотел есть хурму, после того, как я предложила ему очищенную – уплетает за обе щеки.

15) Не давайте замену, не идите на поводу постоянных манипуляций «не хочу, не буду». Ок, значит, ты сегодня без ужина. Я не советую игнорировать вкусовые пристрастия вашего ребенка, но здесь выбирайте приоритеты для себя. Дать самое лучшее? Значит, здоровье и здоровые привычки.

16) Не ругайте, не кричите, не говорите «съешь фасоль – получишь конфету». Ваша задача – привить правильные привычки





и любовь к полезной пище, а не выторговать у ребенка. Это недолгосрочно, вам придется взамен всегда что-то давать.

17) Берите ребенка в магазин. Пусть участвует в выборе продуктов.

18) Возьмите себе за правило: «лучше мало, чем ничего». Пусть нелюбимая еда будет в объеме небольшой порции, но зато будет съедена.

19) Завуалируйте полезную еду в любимую. А вдруг вас не рассекретят и съедят с удовольствием.

20) Будьте самым главным примером для своего ребенка. Нельзя заставить «потому что надо». Лучшее воспитание — это собственный пример.

Эти советы подойдут для детей постарше. Что же делать, если грудничок не хочет есть прикорм? Терпение, не бейте тревогу раньше времени. Отставьте баночку на несколько дней или недель, затем снова предложите малышу. Должно сработать. Здесь работает закономерность, как с игрушками: поиграл-спрятали-забыл-восторг при появлении, как от новой.

НО! Есть одно правило, которое, на мой взгляд, очень важное. Сначала вводите овощи, а потом уже фрукты. Я это сравниваю с мультфильмами. Если показать сначала современный мультфильм, то советскую классику ребенок вряд ли оценит. Картинка не такая



яркая. Так и с едой. Фрукты слаще овощей, а значит, последние могут показаться безвкусными.

Желаю, чтобы родительство приносило вам радость!

Информацию подготовила: Карандей Елена Викторовна,

воспитатель группы «Одуванчик»,

детский сад №162, корпус 3

Октябрь 2025

