

### Как приучить ребенка есть овощи



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 помочь вам

готовить овощи, мыть и резать их — и играть: строить домики, прокладывая дороги, выкладывая 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!**

Ответственная по СПР  
Е.С. Гранчакова