

*Что делать, если
ребенок перестал
есть овощи*



Приучить детей кушать фрукты обычно не составляет особого труда, ведь малыш с первых дней жизни привыкает к пище, содержащей большое количество сахара (*грудное молоко или молочная смесь*), поэтому плавный переход во время прикорма от сладкого молока к пюре из банана, яблок и ягод не доставляет особых хлопот большинству родителей. Но что делать с введением в детское меню овощей, которые не содержат такого большого количества органического сахара, но необходимы для поддержания жизненно важного баланса в детском питании?

Ребенок не ест овощи - проблема современных родителей

В дошкольном возрасте (*3-6 лет*) очень часто проблема отказа ребенка от употребления свежих овощей достигает своего пика, поскольку малыш уже успел познакомиться с большинством блюд, прошедших производственную кулинарную обработку, таких как: чипсы, конфеты, сухарики и другие «вкусности». Если лет двадцать-тридцать назад покупка пряников и печенья часто заменялась посещением дачи или огорода, где ребенок мог полакомиться свежей ягодой и спелым помидором, то в последнее время у ребят даже не возникает желание покушать свежие фрукты, собственноручно сорванные с дерева. Ведь гораздо интереснее съесть или выпить что-то «детское» в яркой упаковке из пластика.

Отказ от овощей (*свежих - летом, вареных или соленых - в холодный сезон года*) часто приводит к нарушению обмена веществ, повышенной возбудимости нервной системы, раздражительности и неусидчивости, а также к снижению иммунитета, сонливости и запорам. К тому же, фталаты - вещества, используемые для придания мягкости упаковке из пластика, постепенно проникают в продукты питания в процессе хранения, а затем с едой накапливаются в детском теле, что приводит к гормональным нарушениям. А это чревато тем, что ребенок не худеет, а быстро набирает вес, который отрицательно сказывается на физическом и психологическом здоровье.

Что делать, чтобы обогатить рацион ребенка полезными веществами, содержащимися в овощах?

Современные родители вынуждены принимать порой экстренные меры, чтобы помочь ребенку начать с удовольствием кушать овощные блюда. Предлагаем некоторые рекомендации, которые показали себя наиболее эффективными в методике приучения ребенка к употреблению овощей:

Настройтесь на результат!

Сперва нужно настроиться на долгий и кропотливый труд, который обязательно принесет удовольствие и родителям, и ребенку. Задача взрослых - открыть целый мир вкусов и ароматов, скрытых в овощных блюдах. Отнеситесь к этому процессу обучения детей как к увлекательной экспедиции в Страну овощей.

Начинайте знакомство с новым вкусом с небольшого количества - 3-5 г незнакомого продукта. Имейте в виду, что на привитие любви к овощам потребуется не один день, а порой и не один год. Но накопленные привычки не исчезнут в одночасье, поэтому, чем более позитивным и ненасильственным было знакомство с новым овощным продуктом в детстве, тем большая вероятность того, что ребенок будет придерживаться здоровых привычек в питании, став взрослым.

Как давать овощи ребенку?

Не пугайтесь, если малыш долго отказывается кушать овощи, к которым вы его приучаете. Его старые вкусовые пристрастия не исчезнут в одночасье, зато потребуется определенное время, чтобы они смогли быть заменены на новые.

Давая детям овощи, придерживайтесь следующих правил:

- Детские зубы еще не могут достаточно тщательно пережевывать пищу, поэтому родители должны постараться немного измельчить продукты: нарезать или натереть на мелкой терке овощи. В этом случае идеальным вариантом могут считаться смузи из свежих овощей (*огурца, кабачка, помидора и других сочных плодов огородных растений*).
- Не бойтесь давать детям вареные овощи, хотя многие родители считают, что после кулинарной обработки большинство витаминов уже потеряно безвозвратно. Но не надо забывать о том, что в овощах осталась много клетчатки, минералов и питательных веществ: углеводов, жиров и белка. К тому же вареная морковь и другие твердые овощи предпочтительнее для дошкольника, поскольку при нетщательном пережевывании волокна свежей моркови или капусты могут вызвать раздражение в кишечнике.
- Дошкольники непроизвольно выбирают нежные пюреобразные консистенции кулинарных блюд, тем самым подсказывая, что именно такая форма употребления пищи лучше всего усваивается детским желудком. Поэтому самым оптимальным способ введения новых овощей в детское меню - моно компонентные пюре с небольшими комочками, чтобы помочь детским развивающимся вкусовым рецепторам наиболее естественным и простым образом адаптироваться к новым ощущениям при знакомстве с овощными блюдами.

Очистите дорогу для овощей в детском рационе.

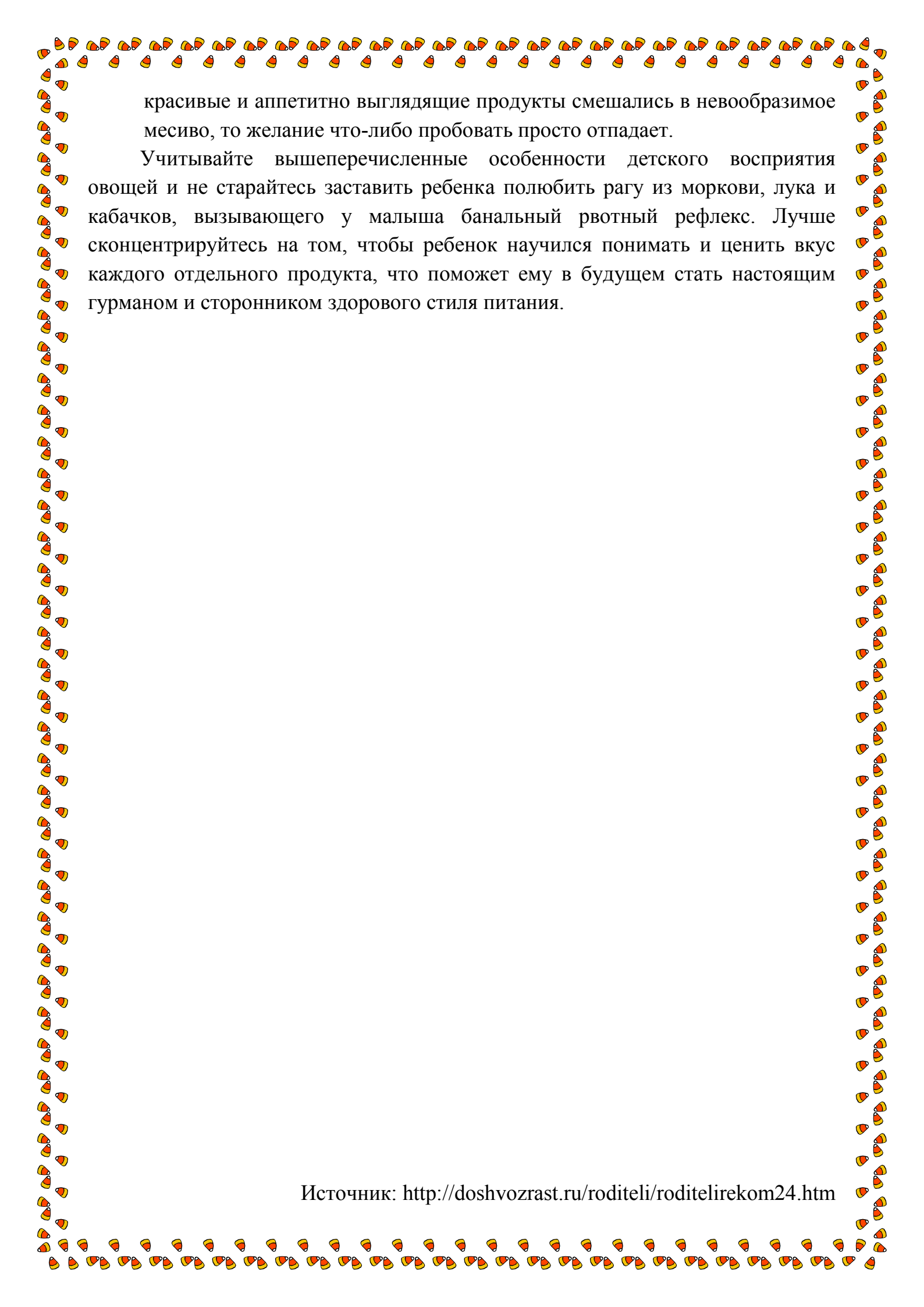
Второе, на что нужно обратить внимание: создание особых здоровых условий питания для ребенка в период приучения к овощам. Имейте в виду, что малыш не будет кушать овощи, если в холодильнике есть сладкое манго, персик или виноград, не говоря о халве и конфетах. Все пряники и сладости должны быть сведены к минимуму, никаких альтернатив, иначе вся работа будет сведена на нет.

Голод - лучший помощник при знакомстве детей с овощами.

Самым удобным временем для знакомства с новым овощем и закрепления вкусовых предпочтений считается ситуация, когда ребенок очень голоден, но у него нет особого выбора: к примеру, родитель может предложить малышу поесть любое блюдо, но все они должны быть приготовлены из овощей. В любом случае, кроха выберет то, что ему нравится больше всего и в каком-то смысле будет доволен. Вдобавок, чувство голода, свидетельствующее о том, что любая пища покажется вкуснее, поможет ребенку почувствовать то, что овощи обладают своим неповторимым вкусом и полюбить их.

Частые ошибки родителей, у которых дети не хотят, есть овощи:

- **Агрессия и насилие**, которые приводят к тому, что у ребенка закрепляется чувство неприязни к овощам.
- Навязчивая **пропаганда** полезности овощей.
- **Раздражительность, упреки и обвинения** ребенка в том, что он совсем стал толстым, больным и непослушным из-за отказа от овощей.
- Отсутствие **творческого позитивного подхода** и интереса к овощам как к продуктам.
- **Непонимание особенностей детского вкуса**. Дети еще не могут оценить богатство и своеобразие сложных вкусовых сочетаний. Им больше понравится мисочка с мелко порезанными свежими овощами, но не перемешанными в виде салата.
- **Ненужная кулинарная обработка, злоупотребление специями и экзотическими маслами** - все это приводит к печальным результатам, когда ребенок не может съесть тот или иной овощ из-за необычного привкуса, а взрослый не в состоянии понять, что свежая сырая капуста малышу больше понятна, чем кулинарный шедевр «капустные шарики в кляре».
- **Неаппетитный внешний вид готового овощного блюда**. Дети, знакомясь с овощами, нарисованными на картинках, понимают, что овощи - это такие продукты, которые выглядят определенным образом. Но когда им подсовывают что-то странное типа «овощного рагу», где все



красивые и аппетитно выглядящие продукты смешались в невообразимое месиво, то желание что-либо пробовать просто отпадает.

Учитывайте вышеперечисленные особенности детского восприятия овощей и не старайтесь заставить ребенка полюбить рагу из моркови, лука и кабачков, вызывающего у малыша банальный рвотный рефлекс. Лучше сконцентрируйтесь на том, чтобы ребенок научился понимать и ценить вкус каждого отдельного продукта, что поможет ему в будущем стать настоящим гурманом и сторонником здорового стиля питания.