



МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ПИТАНИЯ В ДОУ

Семь способов приучить детей есть овощи

- ✓ **Выбирайте овощи с ребенком**

Предлагайте ребенку самому сделать свой выбор – цветную капусту или кабачки, морскую капусту или спаржу, патиссоны или тыкву.
- ✓ **Маскируйте нелюбимые продукты**

Измельчите, потрите на терке, перетрите в пюре овощ и добавьте в ту пищу, которую ребенок ест с удовольствием.
- ✓ **Не поощряйте за то, что ребенок съел блюдо**

Не предлагайте ребенку сделку: съел овощ – получи сладость. Даже если он сделает над собой усилие, то после получения обещанной сладкой награды, ребенок ощутит контраст вкуса, что не прибавит любви к овощам.
- ✓ **Предлагайте овощи в начале приема пищи**

В обед и ужин предложите ребенку сначала овощное блюдо. В кафе покажите сначала меню из овощей.
- ✓ **Не бойтесь использовать соль и приправы**

Не заставляйте ребенка есть овощи пресными. Добавляйте в них небольшое количество соли.
- ✓ **Привлекайте ребенка к совместному приготовлению пищи**

Приучайте ребенка помогать готовить пищу, проявлять творчество в украшении блюд.
- ✓ **Показывайте личный пример**

Ешьте сами блюда, которые предлагаете детям.