Что важно в детском питании?

Автор: admin
06.11.2010 02:11 -

Детям обязательно нужно есть овощи, известно каждому. В детском питании должны присутствовать различные овощи. В овощах содержатся витамины, минеральные вещества. Минеральные вещества играют большую роль в формировании костей скелета. Витамины участвуют в обменных процессах и укрепляют иммунитет. Однако все эти аргументы вы можете оставить при себе - детям они не интересны. Дети любят то, что вкусно, а не то, что полезно.
И в тарелке с овощным пюре чаще всего ковыряют с отвращением или даже со слезами на глазах. Используя силовой метод - "пока не съешь - из-за стола не выйдешь и гулять не пойдешь", - однажды, конечно, можно выйти победителем, но на будущее... В другой раз, возможно, ребенок и съел бы все, что вы ему приготовили, но, запомнив, как его заставляли, он автоматически начнет отказываться и есть не станет.

Советуем сделать ставку на любопытство. Предложите ребенку овощной торт, фрикадельки или оладьи из овощей, пирог, пиццу с овощами - все это гораздо привлекательней, чем просто вареная цветная капуста. А тушеные или вареные овощи можно посыпать жареными орешками. Предложите их ребенку в салате (натерев капусту, морковь, редис, огурец), а также в качестве одного из слоев бутерброда. А из огурцов и морковки можно вырезать с помощью формочек для печенья разные фигурки.

Если ничего не помогает - придется запасаться сказками и историями про те же овощи. Как растут, где растут, какие животные их любят: Возьмите ребенка с собой за покупками, объясните, какие овощи и для чего вам нужно купить пусть он поможет их выбрать. Затем дома предложите вместе приготовить обед.
Помните, пожалуйста, о том, что дети нам во всем подражают. И чего же хотеть от малыша, если его папа всякий раз заявляет: "Ну вот, опять тушеная капуста! Мне не клади!"...

И не забывайте, овощи обязательно должны присутствовать в детском питании.