

# Как научить ребёнка есть овощи





Позвольте детям самим выбирать овощные ингредиенты для салата.

Пусть дети помогают в покупке, мытье, чистке овощей.

Дети могут выбрать новые, неопробованные ранее овощи и фрукты.



Используйте нарезанные овощи в качестве перекуса на полдник.

Когда даете детям их любимые овощи, не смешивайте их с «нелюбимыми» овощами.

Подавайте положительный пример. Если родители с удовольствием (не наигранным, а настоящим) употребляют в пищу салаты, рагу, свежие фрукты и овощи, ягоды, зелень, дети тоже будут с радостью подражать взрослым.



Старайтесь делать блюда из овощей привлекательными и яркими. Нарезайте овощи необычным способом, сервируйте их по-особенному.