Як привчити дитину їсти овочі

1. Вибирайте овочі разом із дитиною. Запропонуйте їй або з тих, що вона вже куштувала, або нові
2. Маскуйте — подрібніть на тертці чи зробіть із них пюре й додайте в салати, запіканки чи іншу їжу, яку дитина їстиме залюбки
3. Спонукайте дитину допомагати готувати чи прикрашати їжу. Навіть дітям раннього віку під силу помити овочі, порвати салат тощо
4. Подавайте перед основною стравою. Поки завершуєте готувати, запропонуйте дитині з'їсти овочевий салат або сирі овочі
5. Подбайте про привабливий зовнішній вигляд і консистенцію страв з овочів. Не варіть їх. Ліпше приготуйте на парі, запечіть у духовій шафі або подайте сирими
6. Залишайте на столі миті й нарізані овочі. Коли дитина забажає, вона з'їсть їх замість солодощів
7. Не змушуйте дитину доїдати овочеву страву, якщо їй не смакує. Ліпше наступного дня запропонуйте ті самі овочі, але в іншому вигляді
8. Будьте прикладом. Їжте ті самі страви, які пропонуєте дитині

© Цифрове видавництво MCFR, shop.mcfr.ua, 0 800 212 012