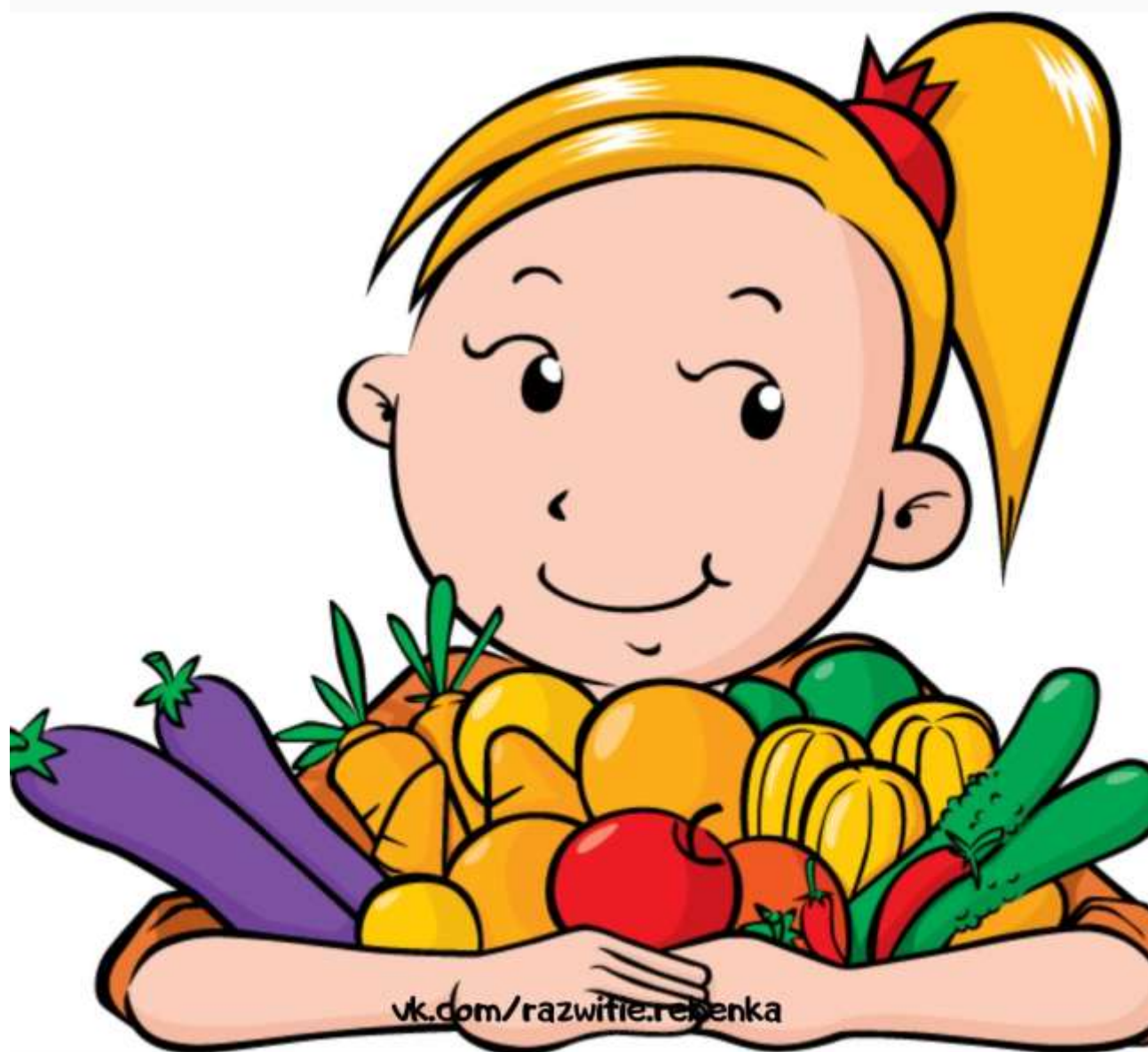


РЕБЕНОК НЕ ЕСТ ОВОЩИ



ВЫ ИСПРОБОВАЛИ ВСЕ ДОСТУПНЫЕ СПОСОБЫ, ЧТОБЫ ПРИУЧИТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА ЕСТЬ ОВОЩИ. НО ВСЕ ПОПЫТКИ ВВЕСТИ В РАЦИОН МАЛЫША СТОЛЬ НЕОБХОДИМЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА ПРОДУКТЫ НЕ УВЕНЧАЛИСЬ УСПЕХОМ. НЕСМОТРЯ НА ВСЕ ОБЪЯСНЕНИЯ, ЧТО ОВОЩИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНОЙ ЧАСТЬЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, МАЛЕНЬКИЙ ПРИВЕРЕДА С ЗАВИДНЫМ УСЕРДИЕМ ВЫБИРАЕТ ИЗ ТАРЕЛКИ КУСОЧКИ МОРКОВИ, ЛУКА, СВЕКЛЫ. ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕ ЕСТ ОВОЩИ, И КАКИМ ОБРАЗОМ ЕГО К НИМ ПРИУЧИТЬ?

ВКУСОВЫЕ ПРИСТРАСТИЯ У РЕБЕНКА ФОРМИРУЮТСЯ ЕЩЕ В УТРОБЕ МАТЕРИ. ТО, ЧТО ЛЮБИТ И КУШАЕТ БУДУЩАЯ МАМА, ПОЛЮБИТ И РЕБЕНОК. НЕ НАДО ЗАСТАВЛЯТЬ ЕСТЬ ОВОЩИ НАСИЛЬНО, НИЧЕГО КРОМЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕГО ОТВРАЩЕНИЯ ЭТИМ НЕ ДОБЬЕТЕСЬ. И ВСЕ ЖЕ, ПРИЛОЖИВ НЕКОТОРЫЕ УСИЛИЯ И СМЕКАЛКУ, ВЫ СМОЖЕТЕ ВВЕСТИ В РАЦИОН МАЛЫША НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ И КЛЕТЧАТКУ.



БОЛЬШИМ ПОМОЩНИКОМ В ЭТОМ ДЕЛЕ МОЖЕТ БЫТЬ БЛЕНДЕР. ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ, ПРИГОТОВЛЕННОЕ С ПОМОЩЬЮ БЛЕНДЕРА ИЛИ КУХОННОГО КОМБАЙНА, ОЧЕНЬ ЛЕГКО ЗАМАСКИРОВАТЬ ПОЧТИ В ЛЮБОМ БЛЮДЕ. ВЫ МОЖЕТЕ НАЧАТЬ С ЗАМОРОЖЕННЫХ ОВОЩЕЙ, НАПРИМЕР БРОККОЛИ ИЛИ ШПИНАТА. ПРИГОТОВЬТЕ ИХ СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИИ НА УПАКОВКЕ И ПРЕВРАТИТЕ В ПЮРЕ С ПОМОЩЬЮ БЛЕНДЕРА ИЛИ КУХОННОГО КОМБАЙНА. ПОЛУЧЕННУЮ МАССУ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СУПОВ, СОУСОВ, ЗАПЕКАНОК. ДОБАВЬТЕ ПРОТЕРТЫЕ МОРКОВЬ, ГОРОХ, ШПИНАТ ИЛИ БРОККОЛИ В ВАШУ ПИЦЦУ, И РЕБЕНОК СЪЕСТ ЕЁ, НЕ ЗАМЕТИВ ПОДВОХА.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ – ЕЩЕ ОДИН ХОРОШИЙ МАСКИРОВЩИК НЕЛЮБИМЫХ КАПРИЗОЙ ПРОДУКТОВ. ДОБАВЛЯЙТЕ В НЕГО, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В БЛЕНДЕРЕ ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ ИЛИ ПАСТЕРНАК; ИЛИ ДОБАВЬТЕ ПРОТЕРТЫЕ БАТАТЫ ДЛЯ ПРИДАНИЯ КАРТОФЕЛЮ РОЗОВАТОГО ОТТЕНКА БЕЗ ИЗМЕНЕНИЯ ВКУСА САМОГО КАРТОФЕЛЯ.



НАТЕРТЫЕ НА ОБЫЧНОЙ ТЕРКЕ ОВОЩИ МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ В БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. РАСПЛАВЛЕННЫЙ В ГРИЛЕ СЫР, ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО СКРОЕТ ПРИСУТСТВИЕ ОВОЩЕЙ.

НАТЕРТЫЕ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ ОВОЩИ ХОРОШО ДОБАВЛЯТЬ В МЯСНОЙ ФАРШ, ГДЕ ОНИ БУДУТ ПРАКТИЧЕСКИ НЕЗАМЕТНЫ.

И КОНЕЧНО ВЫ САМИ БУДЬТЕ ОБРАЗЦОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ. ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО ЕСТЬ ОВОЩИ ПРИ КАЖДОМ ПРИЕМЕ ПИЩИ, И НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ СВОЕГО НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К "НЕЛЮБИМЫМ" ПРОДУКТАМ.



vk.com/razvitie.rebenka