

Как научить ребенка есть полезные овощи



Многие дети оказывают явное сопротивление родительским попыткам накормить их полезной пищей растительного происхождения. Но привить любовь к овощам маленьким упрямам вполне возможно. Издание Journal of Nutrition Education and Behavior («Диетологическое воспитание и пищевое поведение») поделилось результатами исследовательских экспериментов с участием ребятишек, которые могут помочь приучить малышей к правильным продуктам.

Исследователями были протестированы 68 детей, которым предлагались одни и те же закуски, называемые по-разному. Про пряник, например, половине детей сказали, что это просто «пряник», а остальным – «пряник с брокколи». Оба этих названия не вызвали у малышей подозрения - все дети отнеслись к предложенной пище примерно одинаково. Но задание с печеньем оказалось более сложным: детям предложили «печенье с нутом» (нут – разновидность гороха) и «печенье с шоколадом», и в результате маленькие добровольцы явно предпочли «шоколадное» угощение «нутовому».

Ученые пришли к выводу, что дети охотно едят то, что знают, и настороженно относятся к неизвестной пище. Печенье с нутом малыши отвергли, так как подавляющее большинство (81%) не знали, что такое нут, и никогда его раньше не пробовали, в отличие от капусты брокколи. Эксперты убеждены: если родители познакомят своего ребенка со всеми овощами еще в том возрасте, когда он, не имея пищевых предрассудков, из любопытства пробует все подряд, это поможет избежать проблем с правильным и полезным питанием.

КСТАТИ! В другом журнале, посвященном проблемам детского здоровья – Pediatrics – опубликованы результаты еще одного исследования, из которых следует, что если молодая мама употребляет фрукты и овощи в период кормления грудью, то в будущем её ребенок наверняка будет любить пищу растительного происхождения.

«Рацион питания на основе овощей и фруктов гарантирует защиту от [ожирения](#) и многих других заболеваний, в том числе онкологического характера, - отмечает куратор исследования доктор Джули Менелла. Чем раньше ребенок научится понимать, что фрукты и овощи - это не только полезно, но и очень вкусно, тем больше пользы [здоровое питание](#) принесет его организму».

Нежелание детей есть полезные овощи – это проблема совсем недетских масштабов, поэтому специалисты уделяют ей повышенное внимание, предлагая родителям оптимальные способы научить малышей питаться правильно. Один из таких способов – по-

давать полезную пищу вместе с соусом, который повышает привлекательность овощей в глазах детишек.

Оказывается, очень многие дети недолюбливают овощи из-за повышенной чувствительности к горечи в них (горькими овощи кажутся почти 70% мальчиков и девочек). Эксперименты доказали: достаточно добавить к овощам подходящий соус, и ребенок съедает их охотнее и больше. Разумеется, соус для детей не должен быть соленым или жирным. Можно использовать йогуртовый или яблочный соус, а также хумус, при этом к еде достаточно добавлять всего 70 граммов подливки.

Иногда детям не нравятся овощи, потому что они слишком мягкие или имеют слишком выраженный вкус. Попробуйте запекать их: духовка сделает мягкие овощи хрустящими снаружи, как обожаемые детьми чипсы, и приглушит их насыщенный вкус. Перед запеканием попробуйте взбрызнуть овощи оливковым маслом или посыпать пармезаном.

Кроме того, эксперты советуют держать овощи в пределах видимости и досягаемости ребенка – в этом случае гораздо больше шансов, что будучи голодным, он съест их. Всегда держите чистые порезанные овощи в переднем ряду на полках вашего холодильника, чтобы их легко было увидеть ребенку, когда он будет искать еду.+

ВНИМАНИЕ! Психологи утверждают, что принуждение ребенка что-то есть может оттолкнуть его от этой пищи даже во взрослом возрасте. Не нужно вешать на малыша ярлык привереды - если его так называть, он и будет себя вести аналогично. Вместо этого родителям нужно просто пытаться снова и снова. Вкусы детей меняются по мере роста: прежде чем им понравится новый продукт, его, возможно, придется пробовать десятки раз.



СУПЕРСОВЕТ

Делайте овощи лакомством: к примеру, можно приготовить пюре из картофеля и моркови с натуральным йогуртом и небольшим количеством апельсинового сока, а затем заморозить его, как мороженое. Добавляйте овощи в выпечку и десерты – печенье с фасолью, пирожные со шпинатом, маффины с морковью и т.д. Это хороший способ избежать конфликта с маленьким сорванцом.