МБ ДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №11»

Консультация для родителей

«Овощи и фрукты - лучшие друзья малышей»



Выполнил воспитатель Олейникова О.С.

 Новомосковск 2019 год

 **КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ**

**Все родители стремятся к тому, чтобы их дети выросли здоровыми. И одним из главных залогов здоровья является полноценное, сбалансированное питание.**

**Фрукты и овощи — важная составляющая правильного рациона. Вот только самим детям это бывает сложно понять, ведь они в первую очередь ориентируются на вкус и свои ощущения.**

**Если ваш ребенок не любит овощи и фрукты или ест их только по принуждению, то прочтите следующие рекомендации. Они помогут сделать так, чтобы ребенок привык к нелюбимым ранее продуктам.**

**Сделайте так, чтобы фрукты и овощи всегда были доступны ребенку**

1. **Маленькие размеры для маленьких ручек**

**Нарежьте морковь брусочками, огурцы кружками; купите помидоры черри. Такие заготовки сложите в пластиковый контейнер и поставьте в холодильник, чтобы они были доступны для детей в любое время. Фрукты тоже держите «наготове» — помойте и порежьте дольками яблоки, груши, выложите в вазу для фруктов сливы, мандарины и т.д. (в зависимости от сезона).**

**Сделайте так, чтобы фрукты и овощи всегда были доступны ребенку**

1. **Виноградное изобилие**

**Помойте крупный виноград (красный, зеленый, фиолетовый), разделите гроздь на ягоды, в каждую ягоду воткните по зубочистке. Забавные канапе обязательно придутся по вкусу вашему малышу.**

1. **Интересные формы нарезки**

**Используйте ножи специальной формы для нарезки на кусочки дыни, ананаса, огурца и т.д.. Такая «подача» может заинтересовать ребенка и заставить съесть пару-тройку ломтиков.**

**Сделайте фрукты и овощи вкуснее**

**Да, это уловка, но она вполне безобидная. А результат оправдает все ожидания.**

**Вкусные ароматы**

**Попробуйте опрыскать фрукты небольшим количеством смеси лимонного сока и меда с корицей или сахаром. Для овощей в качестве естественного усилителя вкуса используйте раствор с щепоткой морской соли, измельченные сухие травы, поджаренный кунжут.**

**Обмакните, так вкуснее!**

**Сделайте сладкую смесь: в четверть стакана обычного йогурта добавьте столовую ложку меда и щепотку корицы. Пусть ребенок обмакивает кусочки фруктов в йогурт перед тем, как отправить в рот.**

**Сделайте фрукты и овощи вкуснее**

**Используйте чеснок**

**Как ни удивительно, но многие дети любят острый аромат чеснока. Попробуйте на скорую руку приготовить такой соус:**

**Нарубите зубчик свежего чеснока, смешайте его с 1/2 стакана несладкого йогурта (или сметаны, или легкого майонеза). Добавить 2 столовые ложки нарезанного свежего зеленого лука и по четверти чайной ложки соли и перца. Все хорошенько перемешайте. Этот вкусный соус используйте со свежими овощами.**

**Запеките овощи в духовке**

**Нарежьте овощи крупными дольками, разложите на противне, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке. Когда ломтики станут хрустящими и приобретут золотистый цвет — можно доставать, все готово.**

**Правильно выбирайте овощи и фрукты для детей**

* **Покупайте «сезонные» фрукты и овощи. Местные фрукты и овощи, созревшие «в свое время», содержат меньше нитратов, да и на вкус гораздо лучше.**
* **Если есть возможность, покупайте овощи и фрукты местных хозяйств. Особенно сезонные и быстропортящиеся: клубнику, малину, чернику (и другие ягоды|, сливы, персики, яблоки.**
* **Если у вас в городе бывают так называемые «рынки выходного дня», на которые сельхозпроизводители привозят свою продукцию, то покупайте овощи и фрукты для детей там.**

**Подведем итог:**

**Фрукты и овощи для детей очень полезны. Не сдавайтесь в своих стремлениях приучить ребенка их есть. Как правило, новый вкус может понравиться не с первого раза. Предлагайте детям новые и новые фрукты и овощи, комбинируйте их, сочетайте с другими вкусами, приправляйте самодельными соусами.**

**И помните, что если вам какие-то из них не нравятся, то это не значит, что они не понравятся и ребенку.**

 **Заботясь о здоровье ребенка,** **нельзя забывать о пользе овощей и фруктов,** **ведь все они богаты витаминами и минералами,**

**необходимыми для нормального развития организма ребенка.**

**Яблоки** – прекрасный источник витаминов и микроэлементов. Употребление яблок стабилизирует деятельность кишечника, избавляет от запоров.

**Груша** содержит органические кислоты, регулирующие процесс работы желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, а клетчатка, входящая в ее состав, способствует росу полезных бактерий в кишечнике.

**Банан** богат калием, полезным для работы сердечно-сосудистой системы, поднимает настроение.

**Абрикос** содержит железо и витамины, стабилизирует работу кишечника.

**Виноград** помогает при упадке сил, малокровии, расстройствах нервной системы, нарушениях обмена веществ (диатез).

**Клубника** содержит большое количество магния, полезного для роста костно-мышечной системы ребенка.

**Малина** богата витамином С, незаменима в осенне-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.

**Цветная капуста** содержит калий, фосфор, железо, магний, йод.

**Брокколи** по содержанию витамина С и каротина опережает цветную капусту. Рекомендуется при анемии, приятна на вкус и легче усваивается детским организмом.

**Морковь** улучшает свертываемость крови, зрение, повышает иммунитет.

**Кабачки** полезны для больных, идущих на поправку, ослабленных людей и очень хорошо подходят для детского питания.

**Картофель** укрепляет сердечно-сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением.