

*Составитель: Зеленкина Л.П., воспитатель*

## Консультация для родителей **КАК ПРИВИТЬ ДЕТЯМ ЛЮБОВЬ К ОВОЩАМ И ФРУКТАМ**

Лето — сезон ягод, овощей и спелых фруктов, но ребенок отказывается все это есть? Многие родители сталкиваются с этой проблемой, не все дети любят овощи и фрукты, и зачастую попытка накормить ребенка полезными



морковкой или кабачком заканчивается скандалом.

Как привить детям любовь к полезному, ведь правильное, сбалансированное питание — залог здоровья.

Не всегда дети беспрекословно принимают выбор взрослых в разнообразии детского питания. Родителям часто

приходится слышать от ребенка протяжное «фууу», когда ему предлагают, например, шпинат, брокколи или ананас? Взрослым, необходимо определить, какие овощи и фрукты они хотели, чтобы ребенок ел, можно составить список. Обязательно сравнить полученный список со своими предпочтениями. Невозможно заставить ребенка съесть то, что не едите вы сами. Далее оцените полезность продукта и, конечно, его стоимость (вдруг ребенку понравится, а у вас не будет возможности его купить). Можно составить таблицу по сезонам (сезонные овощи и фрукты самые полезные, по словам врачей). Выбирать что-нибудь одно из списка, показать и убедить ребенка, что это вкусно, но помнить, что фрукты привлекают детей больше, чем овощи, поэтому можно начать с них, необходимо взять плоды, близкие по вкусу, к тому, что ест ребенок. Бывает так, что новый фрукт может понравиться сразу, а может только с пятого раза. Кроме того, следует помнить, что любое блюдо со временем может надоест и его следует сменить на новое.

Нельзя шантажировать ребенка, говорить о том, что он сможет погулять или получить подарок после того как съест фрукт или овощ. Фрукты и овощи всегда должны быть в зоне доступа. Поставьте на стол волшебную шкатулку, в которой каждый день будет появляться какой-то новый продукт

## 10 полезных овощей:



- **Картофель** содержит углеводы, витамины группы В, калий и клетчатку;
- **Помидоры** являются источником витаминов А и С, а также ликопина;
- **Огурцы** содержат витамины А, В, С, Е и К;
- **Шпинат** богат витаминами С и К, лютеином и калием;
- **Брокколи** содержит клетчатку,

витамин К и кальций;

- **Кукуруза** обогатит организм ребенка витаминами группы В;
- **Редис** — источник витамина С;
- **Свекла** богата углеводами, железом, калием, витамином С;
- **Горошек** содержит железо и фолиевую кислоту;
- **Морковь** является источником бета-каротина.

## 10 полезных фруктов:

- **Яблоки** богаты витаминами С и В, железом, калием, антиоксидантами, пектинами и клетчаткой;
- **В бананах** много витаминов С и В, клетчатки, а также кальция, железа, калия;
- **Апельсин** содержит витамин С, минералы, антиоксиданты;
- **Груша** является источником клетчатки, витаминов группы В, кальция, натрия, железа, фосфора и магния;
- **Мандарин** содержит витамины групп А, В, С и D, магний, железо, кальций и натрий;
- **Абрикос** — источник витаминов группы А, В и С, минералов и пектина;
- **Хурма** богата витаминами групп А, С и Р, каротином, йодом, железом;
- **Слива** содержит витамины групп В, Е и Р, железо, фосфор, кальций, пектин и йод;
- **Вишня** богата по составу витаминами групп А, С и Е, железом, фосфором, магнием, кальцием, пектином, аскорбиновой кислотой;
- **Виноград** содержит витамины групп А, В, С и D, кальций, фосфор, аскорбиновую кислоту, калий и магний.

Источник: [journal@institutdetstva.ru](mailto:journal@institutdetstva.ru)

[medaboutme.ru](http://medaboutme.ru)