Однажды овощи непременно попадут ему в рот

Каждый раз к обеду и ужину готовьте среди прочего овощи. В конце концов дети начинают их есть.

Мама-волшебница

«Я выросла в Японии. Там едят много овощей и совсем немного мяса. Моя мама никогда особо не задумывалась о том, как заставить меня есть овощи. Это было само собой разумеющимся.

Здесь по-другому. Мой сын всегда был привередлив в еде. Чтобы он поел овощей, мне приходится становиться волшебницей. Я делаю так, чтобы овощи исчезали и он даже не знал, что ест их.

Каждую неделю я готовлю «волшебную овощную смесь», которую добавляю почти во все блюда, которые едят мои дети. Я очень мелко нарезаю лук, сельдерей, морковь, цуккини, красный перец и грибы и готовлю их на плите (или в микроволновой печи), пока они не разварятся. Затем я добавляю свою «волшебную овощную смесь» во фрикадельки, мясной рулет, соус для спагетти, яйца – во все, что едят мои дети. Они никогда не знают, что смесь там, но постепенно они привыкают к вкусу овощей, даже не осознавая этого.

Иногда мне приходится идти на особые хитрости. Я покупаю мороженое пюре из мускатной тыквы и добавляю его в макароны с сыром, любимое блюдо моего сына. У него никогда не возникает подозрений, потому что продукты одного цвета.

Я люблю печь. Когда пеку, я использую яблочное пюре вместо масла и кондитерского жира. Так не только вкуснее, мне приятно осознавать, что так полезней для моих детей. Чтобы дети ели овощи, нужно всего лишь изменить их восприятие. Один из способов – дать овощам другие названия. У нас дома фасоль называется «фасоль-объедение». Брокколи называется «маленькие деревья». Благодаря новым названиям они стали больше нравиться моим детям.

Летом мы ездим на фермы, где мой сын может самостоятельно собирать овощи. Как и многие дети, он не может устоять перед овощами, которые собрал сам прямо с грядки.

Наш первый педиатр дал мне хороший совет по поводу овощей, который я запомнила навсегда. Он порекомендовал следить за тем, что дети едят на протяжении недели, а не за один прием пищи. Не беспокойтесь, если они не едят овощи во время каждого приема пищи. Дети проходят через определенные этапы, и то, что они ни в какую не хотят есть сегодня, будет их любимым продуктом завтра. Я следую этому совету и даю овощи каждый день – открыто или незаметно. И я спокойна, так как знаю, что выполняю свой долг.

Несколько лет назад мой сын овощи даже в рот не брал. Теперь у него есть свои любимые овощи, и он улыбается, когда видит их. Волшебство!»

Рико и ее сын

Хитрые советы Рико по введению в рацион овощей:

- Маскируйте овощи и добавляйте их в любимые блюда своих детей.
- Давайте овощам новые забавные названия.
- Выращивайте овощи, чтобы дети могли их собирать, или бывайте на фермах, где они могут самостоятельно собирать овощи.
- Следите за тем, что дети едят на протяжении недели, а не за один прием пищи.

Washington State Department of Health
DOH 961-1005 November 2013
Russian

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.
Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.
For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON