

Як заохотити дитину їсти більше фруктів і овочів



Запровадьте родинне правило: **їсти овочі, зелень і фрукти під час кожного прийому їжі**. Попросіть дитину намалювати кошик із овочами та фруктами й повісьте малюнок на видному місці на кухні як нагадування.

Намагайтеся **пропонувати різноманітні фрукти й овочі**. Подайте їх гарно, наприклад, нарежьте фігурками.

Поставте на кухні тарілку із фруктами і пропонуйте їх як перекус. Добрим доповненням будуть бобові. Їх можна приготувати як пюре (хумус) і їсти з овочами.

Додавайте овочі в усі страви, які готуєте. Наприклад, у котлети чи випічку — моркву, в картопляне пюре — цвітну капусту або гарбуз. На сніданок додайте до каші шматочки фруктів чи ягід, до яєчні — овочі. Давайте дитині з собою до школи яблука, чищену моркву, банани. У сендвіч можна додавати салат, помідор чи огірок.

Запитуйте дитину ввечері, скільки овочів і фруктів вона їла. Якщо менше п'яти порцій — саме стільки рекомендує Всесвітня організація охорони здоров'я, — додайте ще одну порцію овочів або фруктів до вечері.

Можна відзначати на аркуші, скільки овочів і фруктів з'їли члени родини, і влаштувати змагання.

Якщо маєте змогу, **вирощуйте овочі та фрукти разом**. Це допомагає дітям дізнатись більше про здорову та корисну їжу. Їм, звісно ж, цікаво буде спробувати плоди своєї праці. Якщо ви живете у квартирі, маленький город можна облаштувати на балконі або на підвіконні. Якщо маєте дачу чи приватний будинок, облаштуйте бодай невеличкий, але повноцінний город. Догляд за рослинами зміцнює психічне здоров'я, а дітям важливо відчувати, що їхня допомога дорослим цінна й потрібна.

<https://znaimo.gov.ua/yak-zaokhotyty-dytynu-yisty-bilshe-fruktiv-i-ovochiv>