

Как приучить ребенка есть кашу

Чтобы приучить к кашам, нужно учесть причину отказа от такого вида блюд.

- Если малыш недостаточно голоден, отложите тарелку на 20-30 минут, а затем предложите кашу снова. Если совсем недавно он перекусил печеньем, фруктами или чем-то подобным, аппетит снизится, блюдо будет выглядеть менее привлекательным. Поэтому постарайтесь убрать перекусы, если хотите научить ребенка, есть кашу

- Если ребенок отказывается от определенной каши или плохо ее ест, попробуйте другую крупу, вполне вероятно, она понравится ему намного больше.

- Если вы предлагаете ребенку заводские каши, меняйте производителя, так как вкус, консистенция и запах одной и той же каши от разных фирм имеют некоторые отличия.

- Попробуйте также поменять густоту готового блюда, так как одним малышам нравится более жидкий вариант, а кто-то любит густой. Кроме того, убедитесь, что каша теплая, не слишком горячая и еще не остыла. Помните, что в жаркое время горячая пища привлекает меньше, поэтому в летнюю пору настаивать на употреблении каш не стоит.

- Поэкспериментируйте и с добавками. Многие малыши, которые отказываются от безмолочной каши, с удовольствием едят ее с молоком, фруктами, домашним вареньем, изюмом, медом. К слову, такие добавки помогают сделать готовую кашу более привлекательной на вид. Ребенок наверняка заинтересуется, если сверху на рисовой, кукурузной или другой каше будет «нарисована» машинка, солнышко или смешная рожица.

- Предложите ребенку кашу в красивой и яркой посуде. Большинству малышей нравится, если на дне тарелки «спряталась» картинка, которую можно увидеть, когда все будет съедено.

Если никакие методы не помогают, а ребенок категорически против любой каши, заставлять все же не надо.

Включите в меню злаки в другом виде, например, предложите по утрам вкусную запеканку или оладьи, добавьте немного крупы в любимый суп. Пробуя разные рецепты, вы непременно найдете компромиссный вариант, который устроит и маму, и ребенка.

