



## چگونه کودکان را به خوردن سبزیجات علاقه‌مند کنیم؟

کودکان معمولاً اسفناج، هویج و چغندر یا سبزیجاتی مشابه اینها را دوست ندارند اما آنها باید یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشند.

کودکان معمولاً اسفناج، هویج و چغندر یا سبزیجاتی مشابه اینها را دوست ندارند اما آنها باید یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشند.

به گزارش گروه دانشتنی‌های خبرگزاری فارس، هیچ وقت نمی‌توان کودکان را مجبور به انجام کاری کرد اما باید آنها را به تدریج به خوردن سبزیجات علاقه‌مند کرد، این کار را باید با صبر و حوصله همراه با بازی و سرگرمی انجام داد.

سبزیجات علاوه بر خواصی که دارند از سرماخوردگی و بیماری جلوگیری می‌کنند و بدن را در مقابل بیماری‌ها مقاوم می‌کنند.

کودکان را از زمانی که شروع به غذا خوردن می‌کنند باید به خوردن سبزیجات عادت داد، اگر تا به حال این کار را نکرده‌اید می‌توانید از همین امروز آنها را با سبزیجات آشنا کنید و در وعده‌های غذایی آنها سبزیجات اضافه کنید؛ در حله اول ممکن است طعم سبزیجات مختلف برای آنها عجیب باشد اما به مرور علاقه مند می‌شود.

کودکان عاشق تقلید کردن از بزرگ‌ترها هستند، پس باید افراد بزرگ سال در خانه سبزیجات بخورند تا کودک با مشاهده آنها به سبزیجات علاقه‌مند شود. ذائقه کودکان را می‌توان از همان کودکی تغییر داد.

مثلاً در سالاد به غیر از کاهو، خیار و گوجه فرنگی، نخود نیز اضافه کنید، شکل و اندازه نخود سبز پخته شده کودکان را به خوردن سبزیجات علاقه‌مند می‌کند.

یک سوپ خوشمزه غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است، می‌توانید هر روز سوپ‌های مختلف با طعم‌های مختلف برای آنها تهیه کنید، این کار باعث می‌شود کودک با طعم و مزه‌های مختلف آشنا شود.

کودکان را در خوردن سبزیجات تشویق کنید حتی برای خوردن سبزیجات به آنها جایزه بدهید؛ البته تشویق در تمام موارد ضروری است؛ این امر بخصوص در آغاز بسیار مهم است.

برخی سبزیجات مانند کلم بروکلی باید به قطعات کوچک‌تر خورد شوند یا در میان مواد غذایی دیگر پنهان شوند یا با اضافه کردن سس رنگ آنها تغییر دهید زیرا کودکان به سبزیجات سبز رنگ علاقه‌ای نشان نمی‌دهند.

سبزیجات را همراه با مواد غذایی که دوست دارند مخلوط کنید، به عنوان مثال گل کلم را با هویج له شده یا پنیر آب شده می‌توان مخلوط کرد.

شکل و ترکیب وعده غذایی بر روی کودکان اثر دارد، سعی کنید غذایی که در بشقاب کودک می‌کشید تزئینی سرگرم کننده داشته باشد.

برای خرید سبزیجات کودک را همراه خود ببرید و در خرید از وی کمک بخواهید، پیاده روی به منظور خرید کردن اثر مفید بر روی کودک دارد؛ در هنگام خرید سبزیجات، آنها را با اسم سبزیجات آشنا کنید و هرکدام از سبزیجات را به نوعی سرگرم کننده به کودک معرفی کنید.

اگر حیاط دارید در باغچه خانه خود سبزیجات بکارید، این کار را با کودک خود انجام دهید.

اگر کودک شما یکی از سبزیجات مثلاً گوجه فرنگی را دوست ندارد سعی کنید آن را بپزید یا به تکه‌های کوچک و مدل دار خورد کنید یا به آن کمی نمک بزنید.

برخی سبزیجات مانند سیب زمینی با شکلی که دارند موجب خنده کودک می‌شوند؛ برخی مانند گوجه فرنگی یا گیلان در اندازه‌های مختلف هستند، سعی کنید سبزیجاتی که به کودکان می‌دهید کوچک‌ترین اندازه آن باشد.

اگر سبزیجاتی که در بشقاب کودک است دوست ندارد، بدون هیچ عصبانیتی باید آنرا از بشقاب وی خارج کنید اما فردا همان سبزیجات را به شکلی دیگر در بشقاب وی قرار دهید، این کار را تا زمانی که کودک به خوردن آن سبزی علاقه مند شود ادامه دهید. به کودک طرز خوردن برخی سبزیجات را یاد دهید، کودک با این کار احساس می‌کند در تهیه غذا شریک بوده و این عمل باعث می‌شود به خوردن آن ماده غذایی تشویق شود.