



## 7 способов приучить ребенка есть рыбу

**Рыба – очень ценный и полезный. Она содержит множество Омега-3 жирных кислот, а также протеин и необходимый человеку витамин D. Однако многие из нас “распробовали” рыбу, будучи взрослыми, и теперь вынуждены выдерживать словесные баталии за обеденным столом из рыбных блюд уже с собственными детьми.**

### **Как же научить детей есть рыбу?**

“Важно учитывать пожелания детей, где-то чуть схитрить и добавить щепотку терпения — вот вам идеальный рецепт, позволяющий привить любовь к рыбе практически любому ребенку”, — отметила Эндриксон и со своей стороны поделилась простыми рекомендациями, которые помогут приучить детей к домашним рыбным блюдам.

### **Начинайте как можно раньше и выбирайте простые вкусы**

Как известно, во взрослом возрасте люди чаще отдают предпочтение вкусам, знакомым с раннего детства. Если ребенок подозрительно относится к рыбе, попробуйте предложить ему рыбу гриль, жареную рыбу или чуть подсоленную рыбу, запеченную в духовке. Чем привычнее будет вкус, тем больше возможностей открывается для экспериментов с различными приправами, пряностями и соусами.

### **Пригласите ребенка заняться готовкой вместе с вами**

Дети любят помогать взрослым, и что может быть лучше совместного приготовления вкусного ужина, во время которого вы будете общаться с ребенком и делиться своими знаниями и кулинарными умениями? Опять же, дети с гораздо большим удовольствием едят те блюда, в приготовлении которых им удалось поучаствовать лично.

### **Внимание, мелкие косточки!**

Дети не любят ковыряться пальцами в еде, а потом во рту, поэтому перед приготовлением рыбу следует тщательно очистить от костей. Кроме того, не забывайте про острые косточки, которые могут скрываться в рыбном блюде! Они

могут представлять собой опасность для детей, любящих быстро есть и болтать за едой.

### **Спрятать и приправить**

Если ребенок любит котлеты, то попробуйте предложить ему рыбные тефтельки, чтобы отвлечь внимание от нового ингредиента привычной подачей блюда. Также с большой вероятностью ребенок с удовольствием съест одно из своих любимых блюд, так что проявите фантазию: под картофельным пюре можно спрятать соус с красной рыбой, вместо мясных фрикаделек предложить к спагетти те же рыбные тефтели, а также добавлять рыбу в различные соусы, которые любит ребенок. “В блюда для самых маленьких членов семьи, отказывающихся от рыбы из-за специфического вкуса, можно добавить немного меда или еще какую-нибудь натуральную приправу, позволяющую скрыть непривычный привкус”.

### **Прислушивайтесь к пожеланиям ребенка**

Одним детям нравится сыр, другим — чуть хрустящие или слегка приправленные продукты, а третьим — мясо или рыба гриль. Расспросите своего ребенка о его предпочтениях. Если вы пойдете навстречу его пожеланиям, то можете быть уверены — вскоре малыш обязательно распробует рыбные блюда.

### **Устройте рыбную вечеринку**

Еще одна хитрость: если ваш ребенок не любит рыбу, позовите в гости его друзей, которые едят рыбные блюда, и накройте им тематический стол. Дети обожают копировать друг друга, и вполне может случиться, что после такой вечеринки рыбные блюда полюбят даже те ребята, которые до этого весьма недоверчиво относились к рыбе.

### **Сервируйте блюда в игровой форме**

Очень часто дети отказываются от еды, потому что им не нравится, как она выглядит. Поэтому здесь важно проявить креативность: попробуйте изобразить на тарелке домик или лодочку из цветных овощей, отведя главную роль кусочку рыбы. Если малыш любит есть руками, приготовьте ему рыбные закуски, которые будет легко окунать в соус и съесть целиком.