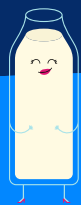


Дитина не хоче їсти молочні продукти: що робити?



ЗДО №8 міста Ковеля

Молоко - єдиний продукт харчування, який людина вживає вже з перших годин свого життя. До складу молока входять харчові речовини, що сприяють розвитку дитячого організму. Молочні страви корисні малятам будь-якого віку, тому молоко, молочні та кисломолочні продукти посідають одне з провідних місць у харчуванні дітей.

ЧОМУ ДИТИНА НЕ ХОЧЕ ЇСТИ МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ?

Багато дітей їдять тільки те, що вже пробували, а до нових страв ставляться з побоюванням. Тому привчати малюка до молочних продуктів потрібно ще з пелюшок. Ще в ранньому віці давайте йому продукти молочної кухні - сирок, йогурт і молочну кашу.

Часто дитина відмовляється їсти будь-які продукти, в тому числі й молочні, просто з-за капризу. Таким чином вона просто перевіряє Ваші терпіння й авторитет. Іноді дитя можна змусити робити те, що необхідно.

Ще одна причина, з якої дитина відмовляється їсти молочні продукти - їй просто не подобається їхній смак. Тут два виходи. Або змиритися з вподобаннями дитини, або спробувати її якось обдурити. До Вашої уваги кілька "хитрощів".

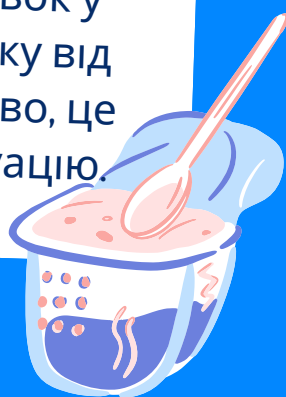
Навчити півторарічного малюка пити кефір і йогурт можна, наливши напій у звичну для дитини пляшечку для годування. З неї дитина буде без проблем пити новий молочний напій.



Змішайте невелику кількість йогурту або кефіру з фруктовим пюре. За смаком отримана маса буде для дитини незвичайною, але досить приємною.



Ваш малюк любить магазинний йогурт, а кефір - ні? Перелийте напій без добавок у яскраву упаковку від йогурту. Можливо, це виправить ситуацію.



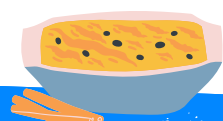
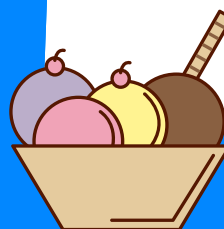
Привчити дитину їсти молочні продукти можна, підсолодивши їх. Тільки не цукор! Додавайте у молочні страви чи напої варення, мед, шматочки свіжих фруктів або ягід. Такий смак цілком може припасти малюку до душі.



Останнім час все більш популярними стають молочні коктейлі. Пити його через трубочку та ще й з парасолькою доставить дитині задоволення, заодно і до молока привчиться.



Готуйте з молока, молочних та кисломолочних продуктів смачні та оригінальні страви: сирники, ліниві вареники, запіканки, соуси тощо



Використання молока, молочних та кисломолочних продуктів у харчуванні дітей дошкільного віку є обов'язковим і чітко регламентованим чинним законодавством України.