

PHƯƠNG PHÁP GIÚP TRẺ THÍCH ĂN RAU QUẢ

Rau củ quả mang lại rất nhiều lợi ích cho sự phát triển của trẻ, nhưng làm sao tập được cho trẻ chịu ăn những loại rau củ này, mách nhỏ với bạn một số cách thức giúp trẻ thích thú khi ăn rau.

Cha mẹ hãy làm gương cho con cái

Trẻ hay nhìn vào người lớn để bắt chước. Vì vậy, nếu ba mẹ, thầy cô tích cực ăn rau củ quả thì trẻ cũng có xu hướng thích ăn như bố mẹ. Bên cạnh đó bạn hãy giải thích cho trẻ hiểu những lợi ích mà rau củ đem lại nhé.

Bắt đầu với các loại rau chứa tinh bột.

Bạn hãy tập cho trẻ ăn các loại rau củ quả chứa nhiều tinh bột như: khoai tây, cà rốt, ngô, đậu Hà Lan, khoai lang... tránh ăn các loại rau củ có vị hơi đắng, chát. Nguyên nhân là rau củ chứa tinh bột nên có vị ngọt sẽ giúp vị giác của trẻ dễ tiếp nhận hơn. Nhờ đó, trẻ sẽ có ấn tượng tốt về rau củ quả.



Nhiều lựa chọn rau, củ trong một bữa ăn

Bạn có thể nấu rau củ với xương hầm, nấu rau với thịt xay... là những cách giúp món rau thêm ngon, ngọt, rất kích thích vị giác sẽ khiến trẻ thích thú.

Ngoài ra, trong mâm cơm bạn nên làm 2-3 món rau, củ, quả. Khi lấy thức ăn cho trẻ, thay vì hỏi “Con ăn món gì”, bạn có thể hỏi: “Con ăn canh bí đỏ hầm hay rau mồng tơi nấu cua?”. Cho bé quyền lựa chọn trong giới hạn của bạn giúp cho bé ngoan ngoãn và tự giác ăn hơn.

Chú ý về cách trình bày

Bên cạnh yếu tố vị giác, trẻ em thường thích tất cả những thứ đẹp, lạ, màu sắc rực rỡ. Bé luôn thích khám phá và cách trẻ hay làm nhất là bỏ vào miệng. Vì vậy, bạn có thể tập cho con ăn rau bằng cách trang trí món ăn thành các hình thù ngộ nghĩnh hoặc kết hợp nhiều loại rau củ quả trong một món với màu sắc khác nhau, thật đẹp và hấp dẫn.

Cho bé tập làm vườn, tham gia nấu ăn hay cùng đi chọn mua rau củ

Hãy cho trẻ cùng đi mua rau, củ quả, chỉ cho trẻ tên các loại rau củ và hỏi thêm ý kiến của trẻ khi lựa chọn. Ngoài ra bạn cũng có thể dạy trẻ tự tay trồng rau, củ để trẻ thêm yêu thiên nhiên, và chủ động bổ sung các loại rau, quả đó vào bữa ăn

Cho bé uống nước ép rau củ quả

Nước ép rau củ quả chứa lượng chất xơ, vitamin cần thiết cho sự phát triển của bé. Mặt khác, hương vị của các loại nước ép này cũng rất thơm ngon, kích thích vị giác của trẻ.

Chúc cho các bậc phụ huynh, giáo viên thành công khi tập trẻ ăn rau, củ quả nhé.