

Практически любой ребенок предпочтет овощам что-нибудь сладкое.

Так как же накормить детей полезными овощами?

√ Позвольте детям самим выбирать овощные ингредиенты для салата.   
√ Пусть дети помогают в покупке, мытье, чистке овощей.   
√ Дети могут выбрать новые, неопробованные ранее овощи и фрукты.   
√ Используйте нарезанные овощи в качестве перекуса на полдник.   
√ Когда даете детям их любимые овощи, не смешивайте их с «нелюбимыми» овощами.