

Как приучить ребёнка к питанию в детском саду?

Самое первое общество для малыша – его маленькие друзья в детском саду. А самая первая проблема – научиться многие вещи делать самостоятельно. Одна из таких вещей – кушать без маминой помощи.

Психологи выделяют три основные причины отказа детей от еды в детском саду.

№ 1 Причина - стресс. Единственный выход – ждать. Дети всегда смотрят на сверстников. Постепенно ребенок привыкнет к новому коллективу и станет подражать своим друзьям.

№ 2 Причина - мама приучила ребенка кушать только «деликатесы», это: заурядные чипсы, сухарики, шоколадки, тянучки и т.п. Решение: приучать своих детей к правильному питанию и режиму с младенчества. Лучше всего узнать примерное время приема пищи в детском саду и постараться ему соответствовать дома. Время пребывания за столом не должно превышать 30 минут. В рацион ребенка необходимо включать исключительно полезные продукты. Нужно приучать малыша к различным кашкам и молочным продуктам. Ведь молоко – основной источник кальция для детей. Мясо и рыбу лучше всего готовить на пару (это норма приготовления в ДОО). Научитесь варить нежирные супчики, кисели и компоты, готовить омлет, запеканки, оладьи, голубцы – они пользуются популярностью в меню. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. Также надо «снабжать» организм ребенка свежими фруктами и овощами. А из отварных овощей делать салаты, которых в садике тоже будет достаточно. Если же ваш малыш привык перекусывать чипсами и шоколадными батончиками – придется долго стараться, чтобы его переучить.

№ 3 Причина - ребенок не умеет кушать САМ. Не знает, как держать вилку и ложку. Малыш попадает в компанию сверстников, которые уже всю орудуют столовыми приборами. А он может только крутить ими туда-сюда и ронять на пол. Отсюда комплекс, и нежелание есть. **Решение:** Старайтесь, чтобы с 2-х лет ребенок ел вместе с вами, за общим столом. Научите его пользоваться вилкой и ложкой, аккуратно пить из кружки. Приглашайте друзей с маленькими детьми на выходные. Дети не только смогут вместе поиграть, но и пообедать. Таким образом, ваш малыш будет привыкать к коллективной трапезе.

Специалисты отмечают, что дети, которые без помощи взрослых могут поесть, умыться, одеться - намного быстрее адаптируются в незнакомом месте.