

## *Что делать, если ребенок не кушает в детском саду?*

*Отказ от питания – один из распространенных симптомов тяжело идущей адаптации к детскому саду. Иногда родители вздыхают облегченно: вроде ребенок идет в сад с радостью, никого не обижает, воспитателя слушает, разве что ест плохо...*

*Скорее всего, у ребенка все-таки стресс. Потому в первую очередь, хотелось бы сказать о том, что проблему следует решать обязательно в комплексе, не ограничиваясь одним питанием.*





*Речь здесь и о постепенном привыкании, и о возможности для ребенка после детского сада выплеснуть накопившееся напряжение и так далее. Мало того, как известно, процесс адаптации к детскому саду лучше начинать задолго до реального первого дня в этом учреждении. Переход на новый режим должен быть постепенным, акцент стоит делать, в том числе, и на режим питания, постепенно приближая это питание к будущему «садовскому».*

*Это и беседы, игры в детский сад. Например, поиграйте в «столовую» (особенно если ваш ребенок тот еще привереда или малоежка). Расскажите про труд поваров: детки их не видят, но повара как и воспитатели, очень стараются, чтобы каждому из ребятишек было комфортно, как дома. Поиграйте в «зайку, который не кушал в детском саду». Расскажите в доступной форме, как дети на всевозможных занятиях тратят много энергии, а организм просит вернуть ее и покушать, иначе он просто может заболеть.*

*Вспомните – дома, если ребенок отказывается от одного блюда, вы ему быстренько готовите другое. Побаловать любимое чадо хочется, но пусть это будет только иногда. В детском саду выбора не будет, для ребенка такая ситуация не должна быть неожиданной.*



*Но иногда действительно невкусно, что же тут поделаешь? Договоритесь с малышом о простом правиле. Если невкусно или еще не хочешь есть, съедаешь столько ложек, сколько тебе лет (почему-то эта цифра магическая для многих детей). Если окажется вкусно, доедаешь дальше.*

*Часто ребенка отталкивает вид нового блюда, ведь дети – те еще консерваторы, но после трех-четырех «обязательных ложек» многие из них входят во вкус.*

*Опять же, если вы знаете, что ваш ребенок настороженно относится к новой еде, включайте иногда «садовские» блюда в свое домашнее меню. И, в целом, питайтесь разнообразно, приучайте не бояться новых блюд, а с любопытством их пробовать.*

*Воспитатели смогут устроить «день чистых тарелок» в детском саду, а вы фиксируйте внимание ребенка на соревновании с самим собой («Сегодня ты съел три ложки супа, а, спорим, завтра больше четырех не съешь? Или пять сможешь?»).*

*Кстати, на всякий случай хорошо бы также сходить к хорошему детскому врачу и убедиться, что нарушения аппетита не связаны с какими-то заболеваниями.*



*Проверьте и такие мелочи, как умение вашего  
есть теми столовыми приборами, что предлага-  
ют ему в детсаду.*

*Обязательно привлекайте к решению проблемы  
и воспитателей, вместе вы обязательно сможете  
найти подход к «голодающему».*

***Приятного аппетита!***

