

Как подготовить ребенка к питанию в детском саду?

Снижение аппетита – проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок начинает посещать детский сад. Будет ли ребенок с аппетитом кушать в детском саду зависит не только от воспитателя группы и его помощника, но и от родителей. Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько:

- напряженное эмоциональное состояние ребенка,
- непривычные блюда,
- неумение есть самостоятельно.

Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать об этой проблеме.

В первую очередь нужно приблизить домашний режим питания к графику кормления детей детского сада, в который будет ходить ваш ребенок.

Режим питания в детском саду:

завтрак - 8.30- 9.00;
второй завтрак – 10.00;
обед 12.00-13.00
полдник - 15.30-16.00



Ужин дома – в 19.00. Перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, он может состоять из кисломолочного продукта. Если время кормления ребенка не совпадает с детсадовским, то переходить на новый режим питания нужно постепенно, так, чтобы для малыша перемены в обычном распорядке дня не были сильно ощутимы. Ребенок тяжело отвыкает от сложившегося стереотипа. При резкой смене графика кормления он может отказаться от еды; ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут и начинать это, как минимум, за 2 месяца до того, как ребенок пойдет в садик.

Не перекармливайте малыша!

В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника. Строго соблюдаются и объемы блюд, предлагаемых на каждое кормление.

Постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в детский сад не разрешается. Рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада.

Включайте в рацион ребенка мясо, рыбу, печень, овощи, фрукты, соки, кисломолочные продукты.



Не следует предлагать одни продукты чаще других. Если у ребенка сформировано стойкое предпочтение каких-то одних продуктов, то ему будет значительно труднее приспособиться к новой кухне.

В возрасте от 1,5 до 3 лет, рацион питания малыша должен быть уже довольно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое супы, котлеты, пюре, компоты и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома.

Научите ребенка есть самостоятельно. Одна из причин отказа детей от еды в детском саду - неумение пользоваться вилкой или ложкой. Если малыш после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Задолго до детского сада он должен перестать получать еду из бутылочки. Ребенок, пришедший в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой и вилкой, аккуратно пить из чашки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться и пр.), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения.

Обращайте внимание на то, как долго ребенок находится за столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться завершать еду за это время. Первые дни пребывания ребенка в детском саду - самые тяжелые.



Незнакомый коллектив, отсутствие мамы, смена привычного уклада жизни... Все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие, снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может и вовсе отсутствовать. Мало того, ребенок может отказываться от еды не только в детском саду, но и дома.

Поэтому, в первые дни завтраком ребенка лучше кормить дома, предупреждая воспитателя о том, что он уже поел.

Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Продукты, бывшие в дневном рационе ребенка, за ужином лучше не повторять.

