

Что делать родителям, если ребенок не ест в саду

Хотя главная роль в детском саду отводится воспитателю, решать возникающие проблемы с питанием нужно родителям.

Вот несколько советов:

1. **Установите режим питания.** Так голод будет возникать примерно в одно и то же время, что особенно удобно в садике, ведь там детей кормят «по часам». Откажитесь от углеводных и жировых перекусов – оставьте только овощи и фрукты.
2. **Не предлагайте плотный завтрак перед садиком** и не приносите **сладости**, когда приходите, иначе необходимости поесть в саду просто не возникнет.
3. Если малыш не ест в садике в период адаптации, не переживайте. Чаще всего проблема уходит сама собой, когда он расслабится, приобретет друзей и поймет, что ему комфортно в новых условиях. **Как можно чаще говорите о том, что вы доверяете работникам сада и поварам, что все блюда приготовлены с заботой – так же, как дома.**
4. По возможности **начните готовить блюда схожие с теми которые готовят в детском саду.** Главное правило: вся еда должна быть простая, без специй и экзотических ингредиентов.
5. Вместе с «малоежкой» находите в дневном меню (его, как правило, вывешивают перед входом в группу) какие-то продукты, которые ему могут понравиться сегодня. **Хвалите за достижения и постепенно расширяйте список привычной еды.**

6. **Не ругайте ребенка, если он отказывается есть**, не применяйте никаких санкций и не манипулируйте детским аппетитом. Мало того, что это входит в привычку, это еще и провоцирует возникновение негативных ассоциаций с едой.
7. Если отказ от еды возникает из-за большого количества детей вокруг, периодически устраивайте семейные обеды, ходите в гости, посещайте кафе. Так ребенок привыкнет к тому, что **есть в обществе – нормально**.
8. **Учите есть самостоятельно**. Выберите вместе новые столовые приборы и заведите ребенку персональную тарелку и чашку. Не торопите и будьте готовы к тому, что после обеда вокруг будет разбросана еда.
9. **Не делайте из отказа от еды проблему**. Отказ от еды из-за волнения близких – распространенное явление, и оно будет возникать снова и снова, лишь бы вы уделяли как можно больше внимания малышу, возможно, забирали из садика по раньше.

