

## Питание в детском саду - почему ребенок не ест?

Подготавливая ребенка к детскому саду, перед родителями всплывает много вопросов и опасений. И один из главных вопросов – будет ли ребенок кушать в детском саду?

• **Ребенок переживает сильный стресс**, привыкает к новой среде,

учится общаться, происходит его становление в коллективе. В таком стрессе не надо

заострять внимание на вопросе питания и заставлять малыша есть. Нужно просто

ждать. Стресс пройдет, через две недели – месяц процесс адаптации пройдет, ребенок

привыкнет к новому коллективу и станет охотно есть вместе с другими детьми.

• **Есть дети, которые не за что не будут есть и даже пробовать новые блюда.** А

детсадовское питание очень отличается от домашнего. Мамам нужно за 3-4 месяца до

того, как ребенок начнет ходить в сад, начинать готовить еду, похожую на садовскую.

Меню сада — это супы, щи, кисели и компоты, запеканки и каши. Многие мамы

именно так и кормят своего ребенка, но, если ваш ребенок питается из пачек и баночек

- проблем ему не миновать.

• Многие дети не едят в саду, потому что **не умеют САМИ** есть ложкой. Малыши

рассказывают о том, что дома их кормят с ложечки. Детей в группе муниципального

сада много, воспитатель просто не успеет накормить вашего малыша с

ложечки. Научить ребенка есть самостоятельно – это ваша задача!

