

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 малыш 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. Постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в детский сад не разрешается. Рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада. Ежедневно в рацион малыша включайте мясо, хлеб, овощи, фрукты, соки или витаминные напитки. 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, борщи, пюре, компоты и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома. Придерживайтесь и некоторых правил в готовке. Блюда в детском саду нежирные; в основном готовятся на растительном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. После подобных приправ желание есть простую пищу у ребенка пропадет

### **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. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться завершать еду за это время.

### **Первый день - он трудный самый**

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 питанию малыша в первые дни посещения им детского сада следует уделять больше внимания. Специалисты советуют в этот период дома готовить для крохи более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда.

### **Мой ребенок не хочет ходить в детский сад**

Как помочь ребенку привыкнуть к детскому саду? На каждые сто детей приходится два-три случая длительной и полной дезадаптации детей к условиям детского сада. Как правило, это единственные дети в семье или часто болеющие малыши, просидевшие длительное время дома с мамой или бабушкой. Ребенок отказывается ходить в детский сад, а значит, появляются истерики, капризы, нытье по выходным, а иногда и соматические расстройства - повышения температуры, боли в животе, обострение

хронических заболеваний. Действия ребенка выстраиваются приблизительно по такой схеме: сначала идут в ход просьбы и рассказы о том, как плохо в садике, если это не помогает, тогда в ход идут слезы и истерики, не действуют и они - остается одно средство - болезнь. Если после выздоровления малыша намерения родителей остаются прежними и они вновь собираются водить ребенка в садик, наступает рецидив.

Облегчить процесс ломки взрослые могут. Ребенок должен знать с первого дня, что выбора у него нет - посещение садика неизбежно. Тогда все свои усилия он станет направлять на поиск чего-либо положительного для себя в этой ситуации и скорейшую адаптацию. Главная трудность здесь - выдержать характер и не поддаваться на провокации малыша.

Либеральные же действия лишь усугубляют ситуацию ломки. Если по часу сидеть в раздевалке, слушая вопли своего ребенка, или чередовать несколько дней пребывания в саду с неделями пребывания дома, то ситуация станет еще более тяжелой для Вас, ребенка, и персонала детского сада.

Поэтому если вопрос о необходимости отдать ребенка в детский сад решен окончательно, то не стоит бояться разлуки с ребенком и он легче перенесет ее. Тем более нечего опасаться, что контакты с другими детьми снизят привязанность малыша к Вам. Скорее наоборот, пребывание в детском саду усиливает любовь детей к дому и родителям.