Как приучить ребёнка к питанию в детском саду?

Появление на свет малыша – самый радостный момент в жизни родителей! Его первое «Агу», а затем и первое слово. Он сам начинает ползать, ходить, иногда даже бегать вприпрыжку. А если что не может — любящая мама все время рядом и поспешит на помощь. Но наступает момент, когда маме пора на работу. А любимое чадо отправляют в загадочное и дальнее путешествие. В детский сад.

Конечно, есть исключения: иногда женщина сидит с ребенком вплоть до самой школы. Но вряд ли разумный человек согласится, что это правильно. Ребенок должен попадать в социум, иначе не миновать проблем с приходом «первый раз в первый класс». И самое первое общество для малыша – его маленькие друзья в детском саду. А самая первая проблема – научиться многие вещи делать самостоятельно. Одна из таких вещей – кушать без маминой помощи. А, по словам работников детсадов, питание ребятишек – едва ли не главная проблема.

Для любого ребенка приход в детский сад – большой стресс. Там всюду незнакомые тети, там с плюшевым мишкой, который тебе понравился, уже играет конопатый мальчуган. Там помимо тебя уделяют внимание и другим детям, а это несправедливо и НЕ КАК ДОМА! И там тебя просят есть невкусную еду. Может, она не такая уж и противная, но есть ты ее все равно не будешь. ПОЧЕМУ?

«Одну ложку – за маму, вторую – за папу..."

Психологи выделяют три основные причины отказа детей от еды в детском саду.

№ 1

Причина:

Уже упомянутый нами стресс. Только это не просто стресс, это самый настоящий „стрессище“! Новое место и новые люди. Вспомните себя, когда вы пришли устраиваться на новую работу. На сколько килограммов вы похудели в первые два-три месяца? Потому что кушать совершенно не хочется. А тут маленькое существо, которое из уютного дома переместили в большущее здание, кишащее незнакомыми людьми.

Решение:

Единственный выход – ждать. Дети всегда смотрят на сверстников. Постепенно ребенок привыкнет к новому коллективу и станет подражать своим друзьям.

№ 2

Причина:

Любимая мамуля приучила свое дите кушать только «деликатесы“. Причем когда захочет и где захочет. «Деликатесами» мы здесь называем не икру черную,

заморскую, или же омара в собственном соку, а заурядные чипсы, сухарики, шоколадки, тянучки и т.п. Вот захотелось малышу яйцо в шоколаде в одиннадцать вечера – любящий отец сбегал в супермаркет – и вуаля! Как говорится, лишь бы только улыбался. А если это повторяется изо дня в день – проблем не избежать. Ребенка будет практически невозможно приучить к правильному режиму дня. А уж заставить есть ПОЛЕЗНУЮ пищу – тем более. О каких кашах может быть речь, если малыш привык обедать чипсами, а ужинать «сникерсом» с газировкой.

Решение:

Продвинутые мамочки приучают своих детей к правильному питанию и временному режиму с младенчества. Лучше всего узнать примерное время приема пищи в детском саду и постараться ему соответствовать дома. Время пребывания за столом не должно превышать 30 минут. В рацион ребенка необходимо включать исключительно полезные продукты. Нужно приучать малыша к различным кашкам и молочным продуктам. Ведь молоко – основной источник кальция для детей. Мясо и рыбу лучше всего готовить на пару (это норма приготовления в детсадах). Научитесь варить нежирные супчики, кисели и компоты, готовить омлет, запеканки, оладьи, голубцы – они пользуются популярностью в меню. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. Также надо «снабжать» организм ребенка свежими фруктами и овощами. А из отварных овощей делать салаты, которых в садике тоже будет достаточно. Если же ваш малыш привык перекусывать чипсами и шоколадными батончиками – придется долго стараться, чтобы его переучить. Тут вам потребуется ангельское терпение. И, к слову сказать, воспитателям тоже. Надо постепенно приучать его к меню детского сада. Быть может, процесс затянется на несколько месяцев. Стоит проконсультироваться у диетолога и попросить помощи у воспитательницы.

№ 3

Причина:

Самая банальная. Ребенок попросту не умеет кушать САМ. Не знает, как держать вилку и ложку. Малыш попадает в компанию сверстников, которые уже вовсю орудуют столовыми приборами. А он может только крутить ими туда-сюда и ронять на пол. Отсюда комплекс. И нежелание есть.

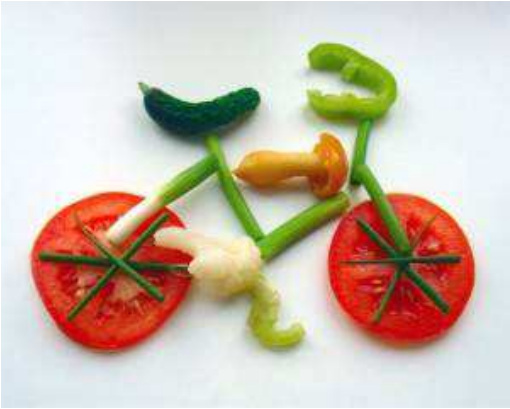
Решение:

Старайтесь, чтобы с 2-х лет ребенок ел вместе с вами, за общим столом. Научите его пользоваться вилкой и ложкой, аккуратно пить из кружки. Приглашайте друзей с маленькими детьми на выходные. Дети не только смогут вместе поиграть, но и пообедать. Таким образом, ваш малыш будет привыкать к коллективной трапезе. Специалисты отмечают, что дети, которые без помощи взрослых могут поесть, умыться, одеться, намного быстрее адаптируются в незнакомом месте.

Вокруг проблемы детского питания не утихают споры и дискуссии врачей и диетологов. Более того, далеко не все взрослые способны позаботиться о здоровом питании для себя. Что уж говорить о питании ребенка.

Ввиду разнообразия подхода к этому вопросу, лучше всего обратиться к самому естественному виду рациона – сезонному питанию.

Такой выбор объяснить не трудно: природа мудра и снабжает человека всем необходимым для его нормальной жизнедеятельности.



Зима.
Холодное время года является самым сложным периодом для детского организма. Ослабленный иммунитет, необходимость постоянно поддерживать тепло и риск простуд изматывают его. Но не стоит сломя голову мчаться в магазин и скупать фрукты. Ведь в это время они либо тепличные, либо привозные.

Уделите внимание пище, богатой белком. Особенно – белками животного происхождения, так как именно этот вид протеина усваивается организм полностью с минимальными затратами энергии. Подкрепить белковый рацион можно зеленью, капустой, а также сезонными продуктами: свеклой, морковью, редькой, тыквой. Кроме того, не стоит пренебрегать рыбой и морепродуктами, — они содержат насыщенные жирные Омега3 кислотами, — орехами, семечками, сухофруктами, гранатом и хурмой.

Весна.
Переменчивая погода и весенний авитаминоз также не предвещают ничего хорошего ослабленному зимой организму и угнетенному иммунитету. Тем не менее, начинать переход с зимнего рациона на весенний надо начинать с появлением первых весенних овощей и фруктов.

В эту пору года появляются первые выращенные в естественных условиях цитрусовые (в частности, грейпфруты), некоторые корнеплоды, злаки, зелень, щавель и ягоды. Именно эти продукты помогут поддерживать организм ребенка до появления ранних овощей и фруктов. Также рекомендуется увеличить количество молочных и кисломолочных продуктов, не прекращать употребление рыбы и мяса. Более того, весной поспевает ревень. Стебли этого растения и кисель из него – это настоящий витаминный заряд.

Лето.
Лето является самым вольготным сезоном: богатство свежих ягод, овощей и фруктов позволяет формировать детское меню, делая его разнообразным и полезным. Главный ориентир – режим дня, погода и время. Потому что в жаркие летние дни необходимо строго соблюдать баланс потребления калорий и жидкости.Нежирное мясо, летние супы, ягоды, овощи, фрукты и обильное питье – вот оптимальный рацион для малыша. Важно помнить, что прием горячих блюд лучше

перенести на вечер или утро. И, помимо воды, малышу следует давать всевозможные компоты, соки, кисели и отвары.

Осень.
Золотая пора года служит своеобразным буфером, подготовкой к «мертвому сезону». В это время организм активно запасает питательные вещества. Бесценным источником витаминов и полезных компонентов служат сезонные овощи и фрукты: груши, яблоки, персики, сливы, виноград, первые тыквы, баштанные ягоды и овощи. Делайте акцент на овощных блюдах, салатах, тушениях и супах-пюре. Более того, осень дает шанс сочетать приятное с полезным: комбинируйте фрукты с овощами, это обеспечит приятный вкус и массу пользы.

Из всего вышесказанного можно заключить, что основной акцент на укреплении и оздоровлении организма ребенка следует делать в летне-осенний период, а зимой и весной лишь поддерживать его жизнедеятельность и здоровье до следующего лета.

При необходимости дополняйте рацион ребенка витаминными комплексами и биодобавками, предварительно проконсультировавшись с врачом.