Основная сложность у детей, кормление которых основано на отвлекающих факторах (книжки, мультики, планшеты, театральные представления бабушек-дедушек) состоит в том, что они привыкли есть еду, не осознавая то, что перед ними.

Сознание таких детей сосредоточено на развлекательном компоненте, что сильно снижает природный аппетит ребенка, подавляет его естественное любопытство перед новой пищей.
А ведь, когда нет интереса — нет и мотивации что-то попробовать новенькое, пусть и даже самое-самое полезное и вкусное. Для ребенка это «неизведанная территория». А значит, опасная, ее лучше обходить стороной.

Другая сложность состоит в том, что не формируется нормальное пищевое поведение. Мама зовет к столу, а ребенок не чувствует голода... Или все сели за стол, а ребенок, в отличие от активно жующих взрослых, вяло ковыряется в своей тарелке и пассивно ждет, когда ложка мамы доберется до его рта.

Для того что бы ребёнок начал кушать в саду нужно будет проявить терпения и внимания к ребенку. Нам нужно сформировать правильное пищевое поведение у ребенка, здоровое чувство аппетита, удовлетворение от принятой пищи и заботу о ЖКТ. Вот краткий перечень шагов:

**1) Отказаться от развлекательного компонента**, от всего, что может отвлечь ребенка от тарелки.
**2) Пересмотреть рацион ребенка и его режим.** Очень часто оказывается, что в промежутках между основными приемами еды ребенок активно кусочничает. Итог прост — он не голоден настолько, чтобы с аппетитом съесть предложенное блюдо. Или родители накладывают ему такие порции, с которыми и сам взрослый с трудом справится. Объем пищи должен соответствовать потребностям детского организма и эквивалентным потраченной энергии.
**3) Оценить, достаточно ли ребенок активен**. Есть ли у него регулярные прогулки на свежем воздухе с подвижными играми. При малой активности снижается обмен веществ, аппетит с трудом формируется.
**4) В зависимости от возраста ребенка вовремя переходить от гомогенной к структурной пище,** вовремя знакомить с кусочками, с культурой поведения за столом, учить правильно пользоваться ложкой и вилкой, начиная с 10 мес. Поощрять и вовлекать ребенка активно работать ложкой.
**5 ) Переход к общему столу** должен происходить плавно и естественно: на основе любопытства и выраженного интереса ребенка. Если нет интереса — смотрим пункт 1, 2 и 3.

Далее, чтобы ребенок легко перешел к еде садика и ел без проблем в садике — нужно готовить дома то же самое, как в саду.

Очень часто встречается ситуация, когда ребенок с удовольствием ест домашнюю еду, а в садике — отказывается.

Во-первых, тут играет роль консервативность вкусов — переключиться с одного вида еды на другое маленькому ребенку бывает сложно. На это требуется время.

Во-вторых, свои 5 копеек могут сюда вставить и стрессовые ситуации, в которые попадает ребенок в период адаптации к садику. Оба эти момента проходят после адаптации и ребенок привыкает к еде и нахождению в группе.

И да, последний момент, который хотел бы затронуть. Никогда не манипулируйте едой: «будешь кушать в садике — будет тебе вознаграждение». Еда — это жизненная потребность организма и жонглирование этой потребностью выглядит так же странно, как и фраза: «будешь меня любить — дам тебе то и то». Мы ведь так своим деткам не говорим, так ведь? Еда — не способ и средство подкупа.

Подготовил педагог-психолог

Сурков В.С.