**Как приучить ребенка есть в детском саду?**

Воспитатель МБДОУ детский сад №164 Седых Н.И.

Тема нежелания детей кушать - одна из самых актуальных, для большинства родителей.

В детском саду прием пищи и все остальные занятия осуществляются по строгому распорядку дня. Если ребенок отказался завтракать, то до обеда он останется голодным. Поэтому всех мам беспокоит вопрос, что делать, если ребенок не ест!

Есть несколько причин, плохого аппетита у детей в детском саду:

* Ребенок только поступил в детский сад. (Причина плохого аппетита связана с адаптацией).
* Ребенок не привык к такой пище. (В данной ситуации необходимо разнообразить домашний рацион, готовить блюда, которые дают в сад, что бы ребенок привыкал к ним).
* Отсутствие режима дня дома. (В этом случае ребенка следует приучить к распорядку дня).
* Ребенок заболел. (Иногда отсутствие аппетита у ребенка может быть связано с началом болезни).
* Ребенок поел дома. (Не стоит кормить ребенка перед выходом в сад, нельзя давать с собой различные сладости, чтобы не перебивать аппетит).
* Отказ от еды, как разновидность манипуляции. (Ребенок специально отказывается от еды или плачет, для достижения своих целей).



Что нужно делать?

Поговорить с ребенком предельно откровенно, объяснить, что посещение детского сада, является не только необходимостью. Но и возможностью общаться с друзьями, развиваться, хорошо проводить время.

Если ребенок не ест в детском саду, следует искать причину в нем самом.

Если причины слишком серьезные и связаны со сложностями адаптации ребенка в саду, сложными отношениями в коллективе, со сверстниками, с воспитателями и прочим. То есть повод обратиться к детскому психологу.

Тверь 2021