



Почему ребенок плохо ест в детском саду?

Вопреки распространенному мнению о том, что пища в детском саду невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так.

Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д.

Исключены из рациона питания продукты и блюда, которые способны оказывать негативное действие на слизистую органов пищеварения, а также продукты, которые могут привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадающее питание).

Учитываются индивидуальные особенности детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).

Обеспечена санитарно-эпидемиологическая безопасность питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Это основные принципы питания детей в детском саду.

Однако многие дети отказываются есть детсадовскую еду – и в этом прямая вина родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам. Поэтому родителям надо пересмотреть отношение к питанию ребенка - приучайте детей к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет.

Однако нередко встречаются дети, с нездоровым аппетитом с рождения. Здесь главное поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию, чтобы он ни в коем случае не заставлял насильно ребенка кушать - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям.

Есть еще одно важное обстоятельство, про которое нельзя забывать - один ребенок чувствует себя в садике как рыба в воде, для другого же тот же сад превращается в "комнату ужасов". Причины этого в индивидуальных особенностях ребенка, условий жизни в семье и негативного отношения родителей к детскому саду.

