**Jak przygotować dziecko do przedszkola?**

**Już wkrótce prawie 1,5 mln dzieci w Polsce przekroczy przedszkolne progi [1]. W przypadku   
3-latków, które pójdą do przedszkola po raz pierwszy, będzie to wydarzenie ważne dla wszystkich członków rodziny, jednak często niełatwe. Można już teraz zacząć się do niego przygotowywać   
i zadbać m.in. o układ odpornościowy dziecka, który w okresie przedszkolnym czekają zupełnie nowe wyzwania. NAN OPTIPRO Plus 5 to nowość dla maluchów po 2,5 roku, która pomoże dostarczyć im immunoskładników\*, wspierających odporność i innych składników niezbędnych do prawidłowego rozwoju, jak wapń dla mocnych kości.**

**Zalety przedszkola**

Specjaliści wymieniają wiele korzyści, które może przynieść dziecku bycie przedszkolakiem. To szansa na naukę pracy w grupie i budowanie pierwszych relacji z rówieśnikami. W przedszkolu maluszki zdobywają też wiedzę z różnych dziedzin i rozwijają umiejętności manualne. Zajęcia   
w placówce pomagają też rozbudzać zdolności artystyczne i ograniczać lęk przed występami publicznymi.

Badania pokazują, że dzieci, które chodziły do przedszkola, mogą być w późniejszym okresie śmielsze, bardziej wytrwałe i samodzielne, pewniejsze siebie oraz bardziej nastawione na sukces,   
a w konsekwencji lepiej radzić sobie w szkole i życiu [2].

**Adaptacja przedszkolna**

Dla dzieci rozpoczęcie nauki w przedszkolu nie jest łatwe – dla dużej części z nich oznacza pierwszą dłuższą rozłąkę z rodzicami. Nawet te maluszki, które uczęszczały wcześniej do żłobka, muszą odnaleźć się w nowej grupie i zbudować od podstaw relacje z przedszkolnymi opiekunami. Warunkiem koniecznym, aby dziecko mogło dobrze odnaleźć się w tej sytuacji, jest prawidłowo przeprowadzony proces adaptacji, czyli przystosowywania się do nowych warunków. W większości miejsc rozpoczyna się on od tzw. „dni adaptacyjnych”, kiedy maluszek w obecności rodzica zapoznaje się z nieznaną przestrzenią i osobami, początkowo zostając tam na krótki czas, który stopniowo ulega wydłużeniu.

**Jak przygotować dziecko do przedszkola?**

Powodów trudnej adaptacji może być wiele. By je ograniczyć, warto wspierać najmłodszych   
w oswajaniu się z przedszkolem. Jest na to mnóstwo sposobów – poniżej zebraliśmy 15 praktycznych rad dla rodziców trzylatków, które wkrótce rozpoczną edukację przedszkolną.

1. **Oswajaj z rozłąką**. Jeśli maluszek nie przebywał nigdy wcześniej dłużej bez rodziców, warto przećwiczyć to, np. pozwalając mu zostać najpierw na kilka godzin, a później na cały dzień   
   z babcią czy ciocią.
2. **Dawaj szansę na przebywanie z rówieśnikami.** Dla wielu dzieci przedszkole może być pierwszym miejscem spotkania z większą grupą maluchów. Związany z tym hałas i chaos dla części z nich może być trudnym doświadczeniem, dlatego warto wcześniej zabierać malca na plac zabaw w czasie, gdy jest szczególnie oblegany lub wybrać się na kilka zorganizowanych zajęć dla najmłodszych. Przygotuje go to do funkcjonowania w grupie, m.in. poprzez konieczność dzielenia się zabawkami czy negocjowania podczas wspólnych aktywności.
3. **Zadbaj o odporność.** Dzieci, które ze względu na chorobę często są nieobecne w przedszkolu, trudniej adaptują się do pobytu w placówce i nawet po kilku miesiącach „chodzenia w kratkę”, wciąż mogą nie czuć się tam dobrze. Warto więc znacznie wcześniej przyjrzeć się jadłospisowi, żeby wyeliminować możliwe niedobory i zadbać o suplementację, m.in. witaminy D, która odgrywa kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
4. **Ucz samodzielności.** Maluch będzie czuł się w przedszkolu pewniej, jeśli będzie potrafił zadbać o swoje podstawowe potrzeby, np. sam jeść, zdjąć i założyć buty, czy obsłużyć się w toalecie, dlatego już znacznie wcześniej warto pozwolić mu uczyć się wykonywać te czynności bez pomocy. Ważne jest też wdrażanie dziecka w proste prace domowe czy dawanie przestrzeni na samodzielne organizowanie sobie zabawy i rozwiązywanie prostych problemów „po swojemu”.
5. **Opowiadaj o przedszkolu**. Maluchy mniej obawiają się tego, co już znają, dlatego warto mówić im o tym, jak będzie wyglądał dzień w placówce czy jakich zajęć może się tam spodziewać. Ważne, by przedstawiać nową sytuację w pozytywnym świetle, wskazując jasno korzyści z bycia przedszkolakiem, ale też starać się nie przenosić swoich ewentualnych lęków na dziecko.
6. **Wprowadźcie rutynę**. Warto zapoznać się z planem dnia, jaki obowiązuje w placówce i już wcześniej wprowadzić podobne zasady w domu, dzięki czemu dziecku może być łatwiej odnaleźć się w nowym miejscu.
7. **Nie strasz.** Maluszek, który kiedykolwiek usłyszy, że jeśli będzie niegrzeczny, zostanie wcześniej wysłany do przedszkola, może nie być pozytywnie do niego nastawiony.
8. **Zaplanuj czas pójścia do przedszkola**. Dzieci z zaburzonym poczuciem bezpieczeństwa trudniej adaptują się do nowych warunków. Warto więc tak zaplanować czas rozpoczęcia edukacji przedszkolnej, żeby nie zbiegał się on, np. ze zmianą miejsca zamieszkania czy pojawieniem się w rodzinie kolejnego dziecka.
9. **Przyzwyczajaj do nowych potraw**. Dobrym rozwiązaniem może być przyjrzenie się   
   z wyprzedzeniem przedszkolnemu jadłospisowi i wprowadzenie do domowego menu wybranych potraw, które dziecko będzie otrzymywać w placówce, a których dotychczas nie próbowało.
10. **Uczyń z dziecka partnera w przygotowaniach**. Pozwól mu wybrać plecak i inne przedszkolne akcesoria czy pomóc w ich spakowaniu. Jeśli jest taka możliwość, dobrym pomysłem może być też początkowo zabieranie przez maluszka do przedszkola ulubionej zabawki, do której będzie mógł się przytulić w razie potrzeby.
11. **Bądź blisko**. Zadbaj, by maluszek czuł się kochany, dając mu tyle czasu i czułości, ile potrzebuje w tym niełatwym dla siebie czasie.
12. **Przygotuj się do pożegnania**. Nawet jeśli dziecko płacze, przedłużanie pożegnania nie pomoże. Najlepszym rozwiązaniem jest przytulenie maluszka, przypomnienie mu, kiedy i przez kogo zostanie odebrane (np. po podwieczorku, bo godzina 16 może nie być dla dziecka zrozumiała) i przekazanie pod opiekę nauczyciela.
13. **Rozważ początkowe skrócenie przedszkolnego dnia**. Maluchy łatwiej mogą się przyzwyczajać do nowej sytuacji, jeśli początkowo czas przebywania w placówce nie będzie zbyt długi. Warto zastanowić się nad rozpoczęciem przedszkolnej przygody od połowy standardowego dnia i stopniowe wydłużanie tego czasu, gdy maluszek poczuje się pewniej.
14. **Rozmawiajcie o przedszkolu**. Dziecko poczuje się ważne, jeśli będzie mogło opowiedzieć   
    o swoim dniu, rówieśnikach i przeżyciach – dzięki temu przedszkole może stać się dla niego bardziej atrakcyjnym miejscem. Szczególnie, jeśli rodzice pomogą mu dostrzec ciekawe rzeczy, które tam maluszka spotykają, a których poza przedszkolem mogłoby nie doświadczyć. To też szansa, by zauważać pozytywne zachowania maluszka w placówce i w ten sposób je wzmacniać.
15. **Nie krytykuj dziecka i nie pozwól na to innym**. Maluszek, który ciężko się adaptuje, potrzebuje wsparcia, a nie wyśmiewania. Z pewnością słowa „Przedszkolaki nie płaczą” nie pomogą mu szybciej się przystosować, a mogą zmniejszyć pewność siebie.

**NAN OPTIPRO Plus 5 – nowość, by wspierać odporność i rozwój przedszkolaka**

Inspirując się ciągłymi badaniami prowadzonymi przez Nestlé w zakresie żywienia dzieci, eksperci firmy opracowali unikalną recepturę NAN OPTIPRO Plus 5. Produkt powstał specjalnie   
z myślą o dzieciach po 2,5 roku i zawiera m.in.:

* Immunoskładniki (\*cynk, żelazo i witamina D) ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego dziecka;
* Żelazo, które przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych;
* Wapń i witaminę D, wspomagające rozwój kości;
* L.reuteri – kultury bakterii takie jak w mleku mamy;
* Oleje roślinne – rzepakowy i słonecznikowy. Nie zawiera oleju palmowego.

NAN OPTIPRO Plus 5 powstało na bazie mleka krowiego, jednak jego skład został zmodyfikowany tak, by ułatwić prawidłowe komponowanie diety maluszka. Wszystko dlatego, że przedszkolak ma zupełnie inne zapotrzebowanie na składniki odżywcze niż dorosły człowiek, więc jego menu powinno uwzględniać wyjątkowe potrzeby małego organizmu. W porównaniu do mleka krowiego NAN OPTIPRO Plus 5 ma między innymi niższą zawartość białka, a większą ilość żelaza, witaminy C, D oraz kwasów tłuszczowych omega-3 (mleko krowie nie zawiera bowiem odpowiednio wysokiego poziomu wspomnianych składników).

Dodatkowe informacje na temat adaptacji dziecka w przedszkolu znaleźć można w [artykule](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/adaptacja-w-przedszkolu-rady-dla-rodzicow) na stronie programu edukacyjnego dla rodziców Nestlé Baby&me.

*[1] Oświata i wychowanie w roku szkolnym 2020/2021, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, Gdańska, 2021*

*[2] Mironiuk-Netreba A.: Mały człowiek sukcesu, czyli o roli przedszkola w przebiegu kariery edukacyjnej dzieci, źródło:* [*http://www.repozytorium.uni.wroc.pl/Content/79777/PDF/6.5\_Alicja\_Mironiuk\_Netreba\_Maly\_czlowiek\_sukcesu.pdf*](http://www.repozytorium.uni.wroc.pl/Content/79777/PDF/6.5_Alicja_Mironiuk_Netreba_Maly_czlowiek_sukcesu.pdf)

## **Szczegółowych informacji udziela**

Ewelina Poźniak

Specjalistka ds. żywienia i komunikacji Nestlé Nutrition

tel. +48 660 630 290

e-mail: [Ewelina.Pozniak@pl.Nestlé.com](mailto:Ewelina.Pozniak@pl.nestle.com)

***Ważna informacja.*** *Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.*