

Консультация для родителей:

«Ребенок не кушает в детском саду: как решить проблему»



Отказ от еды в детском саду часто становится настоящей проблемой для родителей. Исправить эту ситуацию вполне реально, но для этого нужно понять причину, почему она возникла и уже после этого стоит предпринимать какие-либо действия. Рассмотрим самые распространённые причины.

Почему ребёнок не ест в садике?

1. Адаптационный период. Ребёнок только поступил в детский сад.

Причина плохого аппетита или отказа от еды может быть связана с периодом адаптации ребенка в детском саду. В этом ничего страшного нет. Привыкая к новым условиям, ребенок испытывает сильный стресс, поэтому чаще всего он может отказываться от приема пищи. Иной причиной, связанной также с адаптацией, может быть то, что ребенок возможно не привык к такой пище. Поскольку меню в детском саду чаще всего сильно отличается от домашнего.

2. Избирательность в еде. «Я такое не ем!»

Часто ребенок и дома ест только определенные продукты или долго перебирает готовое блюдо, прежде чем его съесть. В садике такой ребенок не ест вообще или питается только хлебом. Особенно часто возникает такая проблема в старшем дошкольном возрасте.

3. Отсутствие режима дня.

Иногда плохой аппетит или отказ от еды может быть связан с отсутствием определённого распорядка дня и режима питания. То есть ребенок ложится спать, когда устал, и ест, только когда голоден. В результате в саду он находится в сильнейшем стрессе, так как в группе все происходит по расписанию и он вынужден есть тогда, когда не хочет.

4. Плохое самочувствие/настроение.

Плохое настроение или плохое самочувствие также могут вызвать у ребенка нежелание есть. Часто дети интуитивно отказываются от еды, когда видимых признаков заболевания еще нет. Вялость, капризность и отсутствие аппетита, особенно если ранее таких проблем не было, могут стать признаками начинающейся простуды. Также дискомфорт малышу может доставлять воспаление во рту, заложенный нос или вздутие живота.

5. Негативные ассоциации.

Часто ребенок не ест в садике из-за негативного опыта. Если дома его попрекают из-за медлительности, ставят в угол за отказ от еды или кормят насильно, в саду он будет просто бояться употреблять пищу – вдруг ситуация повторится.

6. Неумение есть самостоятельно.

Неумение пользоваться столовыми приборами также может стать причиной отказа от приёма пищи. Если до садика родители не научили держать ложку и вилку, ребенок может отказываться от еды вне дома в принципе.

7. Попытка манипулировать взрослыми.

Отказ от еды может быть формой манипуляции. Дети в возрасте пяти-шести лет уже умеют добиваться своей цели разными способами. Один из них – отказ от еды в саду, поскольку родители и воспитатели редко оставляют эту ситуацию без внимания. Связь «я не ем – меня забирают раньше/кормят перед садиком вкусной едой/уделяют больше внимания» прослеживается очень легко, поэтому отказ от еды быстро становится способом манипуляции. То же самое можно сказать и о слезливых прощаниях каждое утро, когда, расставаясь с мамой, ребенок выжимает из себя максимум эмоций, чтобы мама забрала его назад из сада.

Но что делать родителям, если ребенок не ест в детском саду?

Рекомендации для родителей

➤ Установите режим питания. Постарайтесь, чтоб у ребенка был примерный режим дня, что и в детском саду. Так голод будет возникать примерно в одно и то же

время, что особенно удобно в садике, поскольку там детей кормят «по часам». Откажитесь от углеводных и жировых перекусов – оставьте только овощи и фрукты.

➤ Не предлагайте плотный завтрак перед садиком и не приносите сладости, когда приходите, иначе необходимости поесть в саду просто не возникнет.

➤ Если ребенок не ест в садике в период адаптации, не переживайте. Чаще всего проблема уходит сама собой, когда он расслабится, приобретет друзей и поймет, что ему комфортно в новых условиях. Как можно чаще говорите о том, что вы доверяете работникам сада и поварам, что все блюда приготовлены с заботой – так же, как дома.

➤ По возможности готовьте схожие блюда и дома. Главное правило: вся еда должна быть простая, без специй и экзотических ингредиентов.

➤ Личный пример. Старайтесь показывать на собственном примере. Хотите, чтобы ребёнок кушал ту или иную еду, то старайтесь кушать вместе с ним ту же еду, что и он сам.

➤ Как можно чаще говорите о пользе еды, о правильном режиме питания, о пользе фруктов и овощей, какие они содержат витамины и чем полезны для нашего организма.

➤ Вечером и на выходных уделяйте приему пищи особое внимание. Кормите ребенка разнообразной пищей, чтобы он привык есть все. Узнайте вместе с ребенком, чем кормят детей в саду. Спросите, что ему понравилось, предложите приготовить те же блюда дома. Постепенно расширяйте список привычной еды.

➤ Научите ребенка правильно пользоваться теми или иными столовыми приборами. Ребенок, наученный пользоваться столовыми приборами, в психологическом плане чувствует себя намного уверенней, а потому и кушать он будет охотнее.

➤ Следует всячески стараться, чтобы завтраки, обеды, полдни и ужины вызывали у ребенка только приятные ассоциации. Ни в коем случае не надо его торопить во время еды и, тем более, критиковать его за неловкость и неумение.

Наоборот, каждый детский успех надо стараться хвалить. Это выработает в ребенке уверенность в том, что он все делает правильно.

➤ Не следует забирать малыша домой раньше с тем, чтобы он пообедал или ужинал дома. Пускай он привыкает кушать в коллективе, беря пример с тех сверстников, которые едят хорошо.

➤ Проявите терпение! Если ребенок плохо кушает, попробуйте обыграть эту ситуацию в сказках или играх. Почитайте вместе с ребенком мотивирующие сказки, посмотрите мультфильмы, в которых главные герои все вместе обедают за обеденным столом. Нарисуйте семью зайцев, которая дружно ест морковку и белочек, дружно грызущих орешки.

➤ В случае детского «бунта» (отказа от еды) ребенку необходимо уделять как можно больше внимания, задавать ему всяческие вопросы о том, как обстоят дела в садике, внимательно выслушивать его ответы, стараясь таким образом определить, из-за чего именно малыш отказывается от еды.

➤ Создавайте дружескую атмосферу, хорошее настроение, обеспечивайте комфортное взаимодействие всех сидящих за столом.

➤ Не заставляйте ребенка есть, предлагайте пробовать еду в качестве интересного познавательного эксперимента. Проведите например игру в дегустацию: предложите попробовать блюдо и угадать, из каких продуктов оно приготовлено. Предложите отгадать «вкусовые» загадки или попробовать еду с закрытыми глазами. Обсуждайте с ребенком запах еды, т. к. большую часть вкуса определяют рецепторы, ответственные за различение запахов.

➤ Обязательно соблюдайте правила поведения за столом во время приема пищи!

