

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

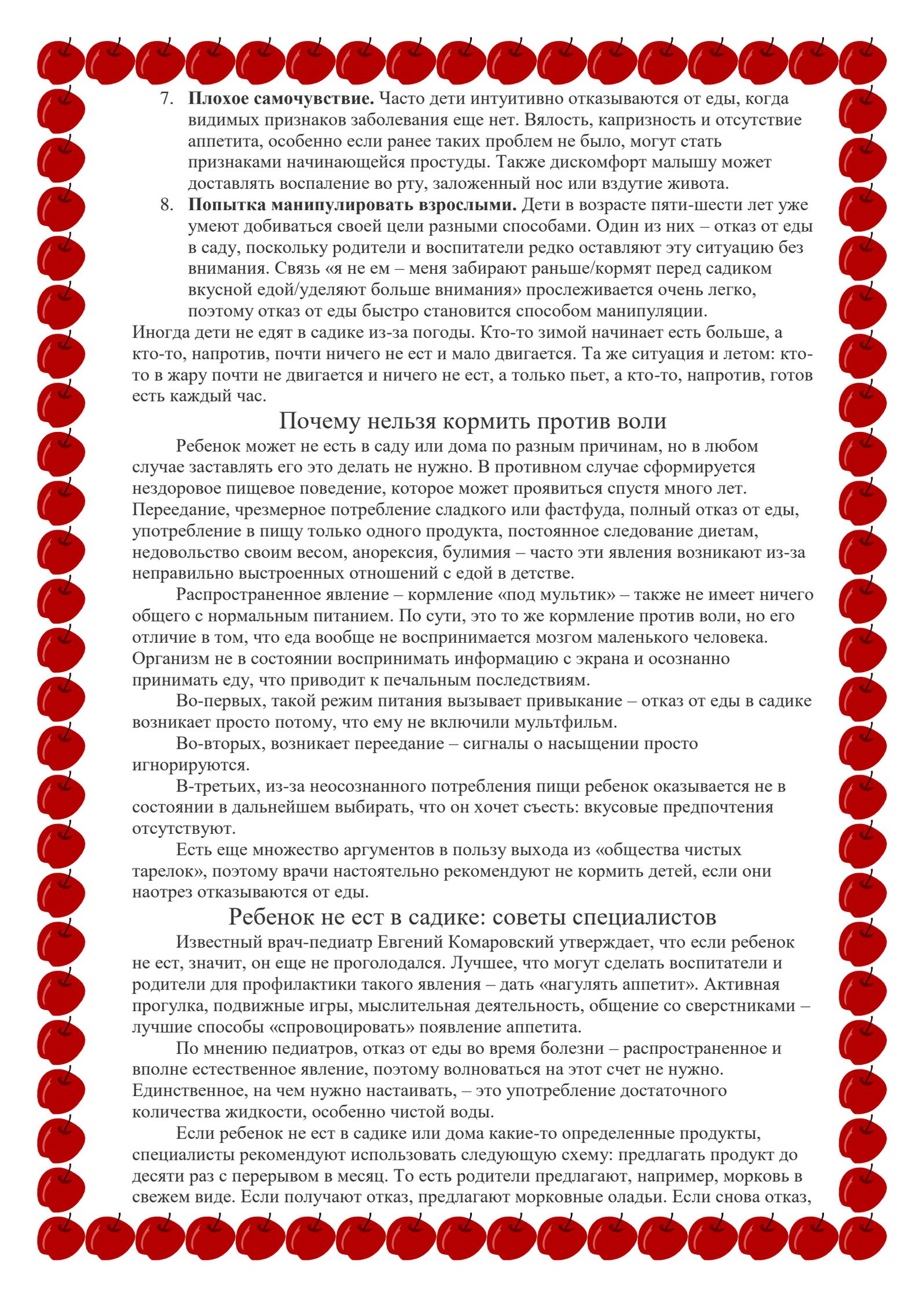


Отказ от еды в детском саду часто становится настоящей проблемой для родителей. Исправить ситуацию вполне реально, но для этого нужно понять, почему она возникла, и уже после этого предпринимать какие-либо действия.

Почему ребенок не ест в садике

Прежде чем идти к педиатру или писать отказ от детского сада из-за отказа от еды, нужно понять причину возникновения этого явления. Самые распространенные:

1. **Адаптационный период.** В период привыкания к садикам возникает сильный стресс из-за смены обстановки, новых людей, отсутствия рядом родителей. Из-за сильной тревоги он может отказываться от еды.
2. **Непривычная еда.** Меню в детском саду чаще всего сильно отличается от домашнего. Дети дошкольного возраста – большие консерваторы, поэтому пробовать новые блюда, да еще и в незнакомой обстановке, им достаточно сложно.
3. **Избирательность в еде.** Часто малыш 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 возрасте пяти-шести лет.
4. **Недостаточно проголодался.** Дети едят, когда чувствуют голод. Если до обеда движения было мало, а на прогулку не выходили, они могут просто не хотеть есть.
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 от будет просто бояться употреблять пищу – вдруг ситуация повторится.
6. **Неумение есть самостоятельно.** Если до садика родители не научили держать ложку и вилку, ребенок может отказываться от еды вне дома в принципе. Поскольку дети в саду едят одновременно, воспитатель физически не может накормить «с ложечки» всех, поэтому кто-то может оставаться голодным.

- 
7. **Плохое самочувствие.** 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.
 8. **Попытка манипулировать взрослыми.** 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.

Иногда дети не едят в садике из-за погоды. Кто-то зимой начинает есть больше, а кто-то, напротив, почти ничего не ест и мало двигается. Та же ситуация и летом: кто-то в жару почти не двигается и ничего не ест, а только пьет, а кто-то, напротив, готов есть каждый час.

Почему нельзя кормить против воли

Ребенок может не есть в саду или дома по разным причинам, но в любом случае заставлять его это делать не нужно. В противном случае сформируется нездоровое пищевое поведение, которое может проявиться спустя много лет. Переедание, чрезмерное потребление сладкого или фастфуда, полный отказ от еды, употребление в пищу только одного продукта, постоянное следование диетам, недовольство своим весом, анорексия, булимия – часто эти явления возникают из-за неправильно выстроенных отношений с едой в детстве.

Распространенное явление – кормление «под мультик» – также не имеет ничего общего с нормальным питанием. По сути, это то же кормление против воли, но его отличие в том, что еда вообще не воспринимается мозгом маленького человека. Организм не в состоянии воспринимать информацию с экрана и осознанно принимать еду, что приводит к печальным последствиям.

Во-первых, такой режим питания вызывает привыкание – отказ от еды в садике возникает просто потому, что ему не включили мультфильм.

Во-вторых, возникает переедание – сигналы о насыщении просто игнорируются.

В-третьих, из-за неосознанного потребления пищи ребенок оказывается не в состоянии в дальнейшем выбирать, что он хочет съесть: вкусовые предпочтения отсутствуют.

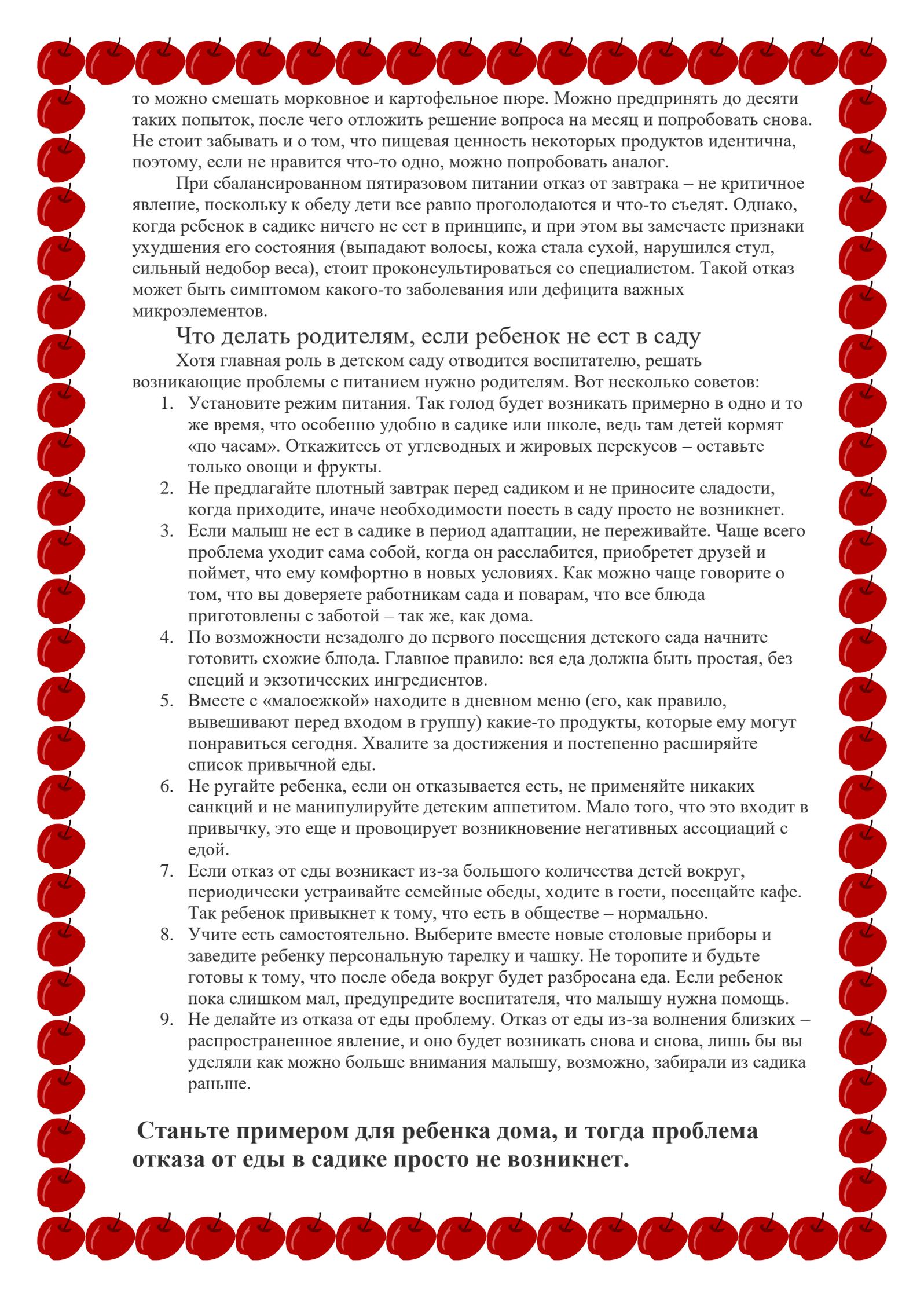
Есть еще множество аргументов в пользу выхода из «общества чистых тарелок», поэтому врачи настоятельно рекомендуют не кормить детей, если они наотрез отказываются от еды.

Ребенок не ест в садике: советы специалистов

Известный врач-педиатр Евгений Комаровский утверждает, что если ребенок не ест, значит, он еще не проголодался. Лучшее, что могут сделать воспитатели и родители для профилактики такого явления – дать «нагулять аппетит». Активная прогулка, подвижные игры, мыслительная деятельность, общение со сверстниками – лучшие способы «спровоцировать» появление аппетита.

По мнению педиатров, отказ от еды во время болезни – распространенное и вполне естественное явление, поэтому волноваться на этот счет не нужно. Единственное, на чем нужно настаивать, – это употребление достаточного количества жидкости, особенно чистой воды.

Если ребенок не ест в садике или дома какие-то определенные продукты, специалисты рекомендуют использовать следующую схему: предлагать продукт до десяти раз с перерывом в месяц. То есть родители предлагают, например, морковь в свежем виде. Если получают отказ, предлагают морковные оладьи. Если снова отказ,



то можно смешать морковное и картофельное пюре. Можно предпринять до десяти таких попыток, после чего отложить решение вопроса на месяц и попробовать снова. Не стоит забывать и о том, что пищевая ценность некоторых продуктов идентична, поэтому, если не нравится что-то одно, можно попробовать аналог.

При сбалансированном пятиразовом питании отказ от завтрака – не критичное явление, поскольку к обеду дети все равно проголодаются и что-то съедят. Однако, когда ребенок в садике ничего не ест в принципе, и при этом вы замечаете признаки ухудшения его состояния (выпадают волосы, кожа стала сухой, нарушился стул, сильный недобор веса), стоит проконсультироваться со специалистом. Такой отказ может быть симптомом какого-то заболевания или дефицита важных микроэлементов.

Что делать родителям, если ребенок не ест в саду

Хотя главная роль в детском саду отводится воспитателю, решать возникающие проблемы с питанием нужно родителям. Вот несколько советов:

1. Установите режим питания. Так голод будет возникать примерно в одно и то же время, что особенно удобно в садике или школе, ведь там детей кормят «по часам». Откажитесь от углеводных и жировых перекусов – оставьте только овощи и фрукты.
2. Не предлагайте плотный завтрак перед садиком и не приносите сладости, когда приходите, иначе необходимости поесть в саду просто не возникнет.
3. Если малыш 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.
4. По возможности незадолго до первого посещения детского сада начните готовить схожие блюда. Главное правило: вся еда должна быть простая, без специй и экзотических ингредиентов.
5. Вместе с «малоежкой» находите в дневном меню (его, как правило, вывешивают перед входом в группу) какие-то продукты, которые ему могут понравиться сегодня. Хвалите за достижения и постепенно расширяйте список привычной еды.
6. Не ругайте ребенка, если он отказывается есть, не применяйте никаких санкций и не манипулируйте детским аппетитом. Мало того, что это входит в привычку, это еще и провоцирует возникновение негативных ассоциаций с едой.
7. Если отказ от еды возникает из-за большого количества детей вокруг, периодически устраивайте семейные обеды, ходите в гости, посещайте кафе. Так ребенок привыкнет к тому, что есть в обществе – нормально.
8. Учите есть самостоятельно. Выберите вместе новые столовые приборы и заведите ребенку персональную тарелку и чашку. Не торопите и будьте готовы к тому, что после обеда вокруг будет разбросана еда. Если ребенок пока слишком мал, предупредите воспитателя, что малышу нужна помощь.
9. Не делайте из отказа от еды проблему. Отказ от еды из-за волнения близких – распространенное явление, и оно будет возникать снова и снова, лишь бы вы уделяли как можно больше внимания малышу, возможно, забирали из садика раньше.

Станьте примером для ребенка дома, и тогда проблема отказа от еды в садике просто не возникнет.