



РЕБЁНОК НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ В ДЕТСКОМ САДУ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Когда ребенок категорически отказывается есть в детском саду, родители сильно переживают. В ход идут уговоры, хитрости, а иногда и манипуляции, которые делают только хуже. В этой статье разберемся, почему малыш может отказываться от еды в садике, и как родителям вести себя, чтобы малыш смог быстрее пройти непростой период адаптации.

Каковы могут быть причины отказа от еды?

С проблемой отказа ребенка от еды в садике сталкиваются многие родители. Причины могут быть разными:

- Сложный адаптационный период. Малышу тяжело привыкнуть к переменам, он испытывает стресс из-за того, что родителей нет рядом, вокруг много новых людей. Из-за повышенной тревожности ребенок не ест, пока находится в некомфортной для себя обстановке.
- В садике непривычная или незнакомая еда. В саду меню может отличаться от того, что кроха ел дома, а малыши детсадовского возраста еще те консерваторы. Решиться попробовать новое блюдо еще и в новой для себя обстановке может быть крайне сложно.
- Малыш очень избирателен (не все продукты и блюда ест). Особенно часто с этой проблемой сталкиваются родители детей в возрасте пяти-шести лет. Иногда даже дома они не едят определенные продукты, а в садике не хотят пробовать новые для себя блюда и предпочитают есть один хлеб.
- Ребенок просто не проголодался. Дети интуитивно прислушиваются к своим ощущениям и, если нет чувства голода, малыш может отказаться есть. Поэтому важно, чтобы в течение дня дошкольник достаточно двигался, много гулял на улице, тогда и аппетит появится.

- Негативный опыт. Если дома ребенка попрекают медлительностью, кормят насильно или за отказ от еды ставят угол, в саду малыш может бояться употреблять пищу, так как присутствуют негативные ассоциации.
- Малыш не умеет есть сам. Очень важно, чтобы до того, как малыш пойдет в детский сад, он был приучен пользоваться столовыми приборами и самостоятельно есть вне дома. Если в группе много деток, воспитатель физически не сможет кормить каждого с ложечки.
- Ребенка что-то беспокоит или болит. Часто вялость, капризность и отказ от еды указывает на то, что малыш простыл, хотя видимых симптомов заболевания еще нет.
- Попытка манипуляции. Малыши умеют добиться своих целей, используя приемы манипуляции. Например, если ребенок не ест в садике, его могут забирать домой раньше, кормить особенно вкусное (иногда не совсем полезной) едой. Малыш быстро прослеживает эту взаимосвязь, и проблема с отказом от еды в саду только усугубляется.

На самом деле, важно прислушаться к ребенку, чтобы понять, что его беспокоит и что он хочет сказать через отказ от еды. Чаще всего проблема в привыкании к детскому саду — новым людям, новой обстановке и режиму.

Проблемы в период адаптации

Чтобы этап адаптации к садiku прошла как можно легче, можно попробовать такую схему — первые несколько дней оставлять ребенка в саду на 2-3 часа, каждый раз увеличивая время пребывания. Но растягивать с привыканием не стоит. Большинство детей уже через 6-10 дней могут оставаться в саду на полный день. Чтобы лучше понять ребенка в это непростое время, попробуйте поставить себя на его место. Что может чувствовать малыш? Почему он сегодня не ел?

Что его тревожит? Например:

- Если родители растягивают время привыкания к детскому садiku и приводят ребенка долгое время только на пару часов, он может думать, что детский сад — это место для игр и там не едят. В результате малыш привыкает, что завтракает и обедает он дома, поэтому в садике прием пищи может стать проблемой.
- Малыш может бояться, что мама не вернется. В первые дни адаптации все мысли могут быть заняты этим. Не удивительно, что любое желание есть пропадает.
- Ребенку может быть тяжело привыкнуть к тому, что теперь нужно слушаться не только маму, а и воспитателя.
- В саду много разных активностей и игрушек, малыш может настолько увлечься интересными занятиями, что еда в его понимании будет только забирать время и мешать игре.
- Ребенку может быть сложно привыкнуть к новому режиму. Например, теперь, чтобы прийти в садик вовремя, нужно вставать раньше. Если малыш

не выспался, у него может быть плохой аппетит. Мы разобрались с тем, какие проблемы могут возникнуть. Но главное — как в такой непростой ситуации действовать, чтобы помочь, а не навредить ребенку? Обсуждаем, что могут сделать родители и воспитатели в саду.

Почему нельзя кормить против воли?

Независимо от того, какие причины побуждают ребенка отказаться от еды в саду, нельзя заставлять его и кормить силой. Это очень опасный путь — так можно сформировать нездоровое пищевое поведение, которое во взрослом возрасте будет чревато перееданием, постоянным следованием диетам, анорексией и булимией.

Задача родителей — помочь ребенку выстроить здоровые отношения с едой. Поэтому никакого насилия.

Многие используют мультики, чтобы отвлечь ребенка и покормить. Но и это плохая идея. В таком подходе нет ничего общего со здоровым питанием и вот, почему:

- малыш ест, но получается, что против воли — мозг не воспринимает пищу, как следовало бы, он сосредоточен на просмотре мультлика;
- такой режим чреват привыканием и отказом от еды в садике — малыш будет ожидать, что ему включат мультик;
- так как мозг сосредоточен на просмотре мультлика, сигналы о насыщении игнорируются и это может спровоцировать переедание;
- кормление «под мультик» — это неосознанное употребление пищи, из-за чего малыш не развивает свои вкусовые пристрастия, в будущем ему будет сложно понять, что он хотел бы съесть, что ему нравится.

Итак, ни в коем случае не кормим насильно. Смело выходите из «общества чистых тарелок» и, если малыш отказывается от еды, ищите корень проблемы и решайте ее.

Что могут сделать родители?

Правильный режим и здоровые отношения с едой формируются дома. Что для этого могут сделать родители:

- Если вы только начали ходить в сад и малыш отказывается там есть, не паникуйте. В большинстве случаев проблема уходит сама, когда малыш привыкнет, найдет друзей и поймет, что он в безопасности.
- Старайтесь придерживаться определенного режима питания. Это поможет сформировать привычку и голод будет возникать в одинаковое время, например, когда всех кормят в садике. Также не давайте ребенку жирные и углеводные перекусы, лучше выбирайте фрукты или овощи.
- Перед походом в детский сад давайте легкий завтрак. Также не приносите в группу сладости, так как малыш не успеет проголодаться и, конечно, откажется от обеда.
- Разговаривайте с малышом о том, как вкусно готовят повара в садике, как там с заботой относятся к детям, что вы доверяете им.

- Узнайте, какое меню в садике, и готовьте похожие блюда дома, чтобы малыш ел их на постоянной основе.
- Во многих детских садах меню на день можно посмотреть сразу перед входом в группу. Уделите несколько минут, чтобы обсудить с малышом, что сегодня будет на обед и что ему может понравиться.
- Ни в коем случае не ругайте малыша и не прибегайте к манипуляциям, если он не ел в саду. Так вы приведете к развитию негативных ассоциаций с едой.
- Научите малыша кушать самостоятельно. Подберите для него столовые приборы, пусть у него будет своя чашка и тарелка. Не ругайте за то, что он бросает еду.
- Не делайте из отказа от еды проблему. Да, это сложно и понятно, почему родители так беспокоятся. Но малыш может заметить, что если он не ел в садике, его могут пораньше забрать домой, купить сладости. Возникает взаимосвязь: я не ем — получаю больше внимания.

Можно ли приучить ребенка есть в саду?

Выше мы рассмотрели несколько советов, которые помогут приучить ребенка есть в саду. Что еще можно сделать?

Например, воспитатели и родители должны позаботиться о том, чтобы малыш достаточно двигался — гулял на свежем воздухе и «нагуливал аппетит». После активных прогулок, веселого общения с друзьями и подвижных игр, у детей повышается аппетит, и они с удовольствием едят предложенный полдник или обед.

Если малыш систематически отказывается от завтрака, но охотно идет на полдник и на обед, не стоит сильно беспокоиться. В садах пятиразовое питание и то, что кроха пропустил один прием пищи не так критично. Возможно, вы заметили, что малыш не ест в детском саду из-за большого количества детей вокруг. Тогда почаще выходите в кафе, приглашайте других детей в гости, чтобы совместный прием пищи стал обычным делом.