***КЕЙС***

***Тема: Отказ ребенка от еды в детском саду.***



***Автор: воспитатель ГБДОУ № 390 Кротова Е.А.***

**Краткое содержание:**

- причины отказа здорового ребенка от пищи

- как не надо кормить ребенка

- пути решения проблемы

- работа с родителями по данной проблеме

В своей практике часто сталкиваюсь с проблемой отказа детей от той или иной пищи, предлагаемой им в государственных учреждениях. В связи с этим возникает вопрос, что делать в такой ситуации? Мнения по данному вопросу не однозначны. Бывает, что воспитатели воспринимают отказ ребенка от еды как одну из форм непослушания, нарушения дисциплины и порядка. Некоторые мои коллеги придерживаются позиции — любыми способами накормить ребенка, заставить его есть «через силу», не пренебрегая таким, как кормление «с ложечки». Что является причиной такого подхода к проблеме? Возможно, все это делается из – за боязни, что отказ от еды может ухудшить состояния здоровья детей. Может по причине того, чтобы порадовать родителей детей, считая, что главным показателем благополучия в детском саду является хороший аппетит ребенка. Еще одной из причин может быть требования администрации учреждения и медицинских работников, чтобы проблеме под названием «Накормить любым способом!» со стороны воспитателей уделялось много внимания, в противном случае они плохо выполняют свои должностные обязанности. Необходимо детально разобраться в данной проблеме и попытаться выяснить, что нужно делать воспитателям, чтобы справиться с подобными ситуациями.

**Причины отказа здорового ребенка от еды.**

* Первая причина часто обусловлена психологическими особенностями ребенка и принципами воспитания в семье. Например, неправильное поведение родителей во время кормления ребенка может нести за собой негативное отношение к принятию пищи (торопят его, критикуют, упрекают в неаккуратности, заставляют есть и так далее).
* Второй причиной является то, что атмосфера и меню в детском саду очень отличается от того, что ребенку предлагается дома.
* Третья причина в том, что потребность в пище у каждого ребенка индивидуальна. На аппетит влияет интенсивность роста, которая зависит от генетических особенностей.
* Четвертая причина плохого аппетита – сезонная. Зимой дети растут медленнее, потому и едят меньше.
* Пятой причиной может быть уровень энергозатрат ребенка. Если он медлителен, спокоен, не активен, энергии тратит мало, то и ест он, соответственно, меньше, чем подвижный и активный ребенок.
* Шестая причина в склонностях и привычках ребенка, с которыми он пошел в детский сад, из-за чего он чувствует себя некомфортно в обстановке, где по его вкусу и желанию никто готовить еду не будет и он должен есть то, что и все.

Необходимо помнить, что человеческий организм – это саморегулирующая система, способная приспосабливаться к разным условиям. Например, снижается аппетит при болезни, при стрессе, при смене обстановки, климата и так далее. И, заставляя ребенка есть, мы мешаем организму приспосабливаться, нанося тем самым вред его здоровью. Когда ребенок не готов к принятию пищи, в организме не выделяется желудочный сок, который необходим для правильного переваривания, и если еда попадает в желудок против его желания, то она будет плохо усвоена, что может привести к нарушению и болезням желудочно – кишечного тракта.

**Как не надо кормить ребенка.** (из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

**СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"**  
1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.  
2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.  
3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.  
4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.  
5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.  
6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья иди мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.  
7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так! Если ребенок  постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

**Пути решения проблемы.**

Как же все – таки без насильственных воздействий добиться того, чтобы ребенок, отказывающийся от еды, начал есть?

Во-первых, формировать правильное отношение к пище надо с детства и не в коем случае не заставлять ребенка кушать если он не хочет. Еда должна предлагаться, а не навязываться (питание – один из тех факторов, который легко может стать негативным). Во-вторых, если ребенок отказался от еды, нельзя делать перекусы, пусть ждет следующий режимный прием пищи. Чувство голода – лекарство, решающее проблему избирательного аппетита. И необязательно после этого он с жадность накинется на еду и попросит добавки, возможно на тот момент его организм потребует совсем немного.

В-третьих, нужно проявить понимание и терпение, если ребенок плохо ест. Попробуйте разговаривать с ним, узнать, что его беспокоит, объяснить как важно для человека полноценно питаться. Постарайтесь научить его правилам поведения за столом во время принятия пищи, приучите относиться с уважением к труду тех, кто готовил это блюдо.

В-четвертых, помощниками в борьбе с плохим аппетитом является активный образ жизни ребенка (прогулка на свежем воздухе, подвижные игры).

В-пятых, можно попробовать посадить ребенка за стол с детьми, которые хорошо и быстро кушают, ведь дети любят повторять друг за другом. Или предложите ребенку игру — сесть на место другого ребенка, у которого нет проблем с едой, поменяться местами, и кушать так, как он. При этом не забывайте хватить его, независимо от того, сколько он съел. Можно сказать, что это «волшебное место» и тот, кто на него сядет, начинает хорошо кушать. Еще дети большое значение придают внешнему виду еды (красивые тарелки, интересно разложенная еда в них – все это им нравится и пробуждает их аппетит).

**Работа с родителями по данной проблеме.**

Воспитателю будет достаточно сложно справиться с проблемой отказа от еды в одиночку, поэтому данный вопрос необходимо решать, привлекая родителей. Необходимо провести консультации для родителей таких детей, снабдить их необходимой информацией по данному вопросу.

Варианты консультаций для родителей:

1. Особенности питания детей 3х летнего возраста.

В этот возрастной период дети очень подвижны, уверенно ходят, бегают, любят подвижные игры, они впечатлительны, эмоциональны и любознательны, запас знаний и умений у них постоянно обогащается.

Чтобы восполнить большие затраты энергии и обеспечить потребности дальнейшего роста и развития,   
детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов), единственным источником которых является полноценное, адекватное возрасту детей питание.

Следует, однако, обратить внимание на особенности пищеварительной системы в этом возрасте. Несмотря на достаточно хорошо развитый жевательный аппарат (20 молочных зубов, в том числе четыре пары жевательных), пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы еще не достигают полной зрелости, они лабильны и чувствительны к несоответствию количества, качества и состава питания, нарушениям режима приемов пищи.

Поэтому нередко именно в этом возрасте берут свое начало различные хронические заболевания пищеварительной системы у детей, нарушается их общее физическое развитие, снижаются способности к освоению обучающих программ.

Важным элементом правильной организации питания являются режим приемов пищи в течение дня, целесообразное распределение продуктов, объемов пищи и суточной калорийности между отдельными ее приемами.

Режим питания

Пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение трех с половиной-четырех часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Для детей трех-четырехлетнего возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым приемом пищи: в 8 часов утра - завтрак, в 12 - обед, в 15.30 - полдник, в 19 - ужин.

Часы кормлений должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 мин.

Важно обратить внимание на недопустимость приема какой-либо пищи между кормлениями, особенно сладостей.

Объем пищи

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. Если у годовалого ребенка она равна 250-300 г, то у трехлетнего - 350-400 г, а у четырехлетнего - 450-500 г. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста детей.

Конечно же, объем пищи зависит и от аппетита детей. Если у ребенка хороший аппетит, не злоупотребляйте этим, не приучайте его к чрезмерно обильному питанию. Рано или поздно это приведет к избыточному жироотложению и нарушению здоровья ребенка. Если же аппетит снижен, и ребенок не всегда съедает предлагаемую ему пищу в достаточном количестве, то ему надо временно организовать пятый прием пищи в качестве дополнительного ужина в 21 час или раннего завтрака, если ребенок просыпается слишком рано - в 5-6 часов утра. На дополнительный прием пищи обычно рекомендуется давать стакан теплого молока, кефир или йогурт с печеньем или кусочком булочки.

Общий объем пищи на целый день составляет в среднем: для детей в три года - 1500-1600 г, для детей в четыре года - 1700-1750 г. Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно: 350-400 г и 400-500 г соответственно возрасту детей, обед дается в оптимальном объеме.

Калорийность питания

Рост, развитие, движение, обмен веществ и все другие жизненно важные процессы требуют постоянного притока энергии. Эта энергия образуется в организме беспрерывно в результате биологического окисления (расщепления) пищевых веществ - белков, жиров, углеводов и выделяется в форме тепловой энергии. Единицами ее измерения являются килокалории (ккал) или килоджоули (кДж). Из каждого грамма углеводов выделяется около 4 ккал, жира - 9 ккал, а белки используются, в основном, для построения новых клеток и тканей в растущем организме ребенка или их обновления.

Потребность детского организма в энергии составляет: в возрасте трех лет - 1550-1600 ккал, в четыре года - 1750-1800 ккал в день. Суточная калорийность питания детей должна соответствовать этим цифрам и правильно распределяться между отдельными приемами пищи. Для детей в возрасте три года и старше целесообразным считается следующее распределение: на завтрак - 25% суточной калорийности, на обед - 35-40, полдник - 10-15, ужин - 25 %.

Чтобы правильно ориентироваться в этом вопросе, советуем пользоваться предоставленным в таблице стандартным набором продуктов, рекомендованным для детей младшего дошкольного возраста (от трех до пяти лет).

Продукты питания

Рациональное полноценное питание детей в возрасте трех-четырех лет обеспечивается, как и у взрослого человека, широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения. Исключением являются жирные сорта мяса и птиц (гуси, утки), а также острые приправы (уксус, горчица, хрен, горький перец). Чем шире и разнообразнее набор продуктов, используемых при приготовлении пищи, тем полноценнее питание ребенка.

Ценность продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, мясные изделия и субпродукты, рыба, яйца) состоит, прежде всего, в том, что они являются источниками полноценных, легкоусвояемых белков, а также целого ряда витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Ценность продуктов растительного происхождения состоит в их богатстве разнообразными углеводами (фруктоза, глюкоза, сахароза, крахмал, пектины, клетчатка), они являются важнейшим источником витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамин С), рутина (витамин Р), бета-каротина, витамина Е и многих других полезных веществ. В них также содержатся растительные белки, которые в сочетании с белками животного происхождения дают наиболее благоприятные условия для их усвоения.

Среди продуктов животного происхождения важное место принадлежит молоку и молочным продуктам. Дети в возрасте трех-четырех лет должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные (кефир, ацидофильное молоко, йогурт или др.), а также с учетом того молока, которое используется на приготовление каши или других молочных блюд.

К высокобелковым молочным продуктам относятся: свежий творог, творожная паста, детские творожные сырки, а также твердые сыры, в том числе плавленые.

Все молочные продукты также богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора.

Из молочных продуктов, богатых жиром, особенно полезны для детей сливки и сметана, которые могут использоваться для заправки супов и салатов, а также в качестве подливы к сырникам и вареникам.

Творог, сливки, сметана и сыр, в отличие от молока и кисломолочных продуктов, которые должны ежедневно включаться в рацион детей, могут использоваться через один-два дня, но, соответственно, в большем количестве.

Для мясных блюд предпочтение отдается говядине и телятине, используется также мясо кур, цыплят, индейки, кролика, субпродукты - печень, язык, мозги; вполне допустимы и нежирная свинина, молодая нежирная баранина. Из мясных продуктов рекомендуются молочные сосиски и вареные колбасы (докторская, диетическая, молочная). Мясо и субпродукты являются ценнейшим источником не только белка, но и легкоусвояемого железа, а также ряда витаминов группы В.

Очень полезным продуктом является рыба. Используйте нежирные сорта морских и речных рыб - судак, треска, хек, морской окунь. Белок рыб является полноценным и легкоусвояемым.

В меню детей мясо или рыба включаются ежедневно. В течение недели ребенку можно готовить четыре-пять дней блюда из мяса и два-три дня - из рыбы. Если мясо и рыбы даются в один день, их порции уменьшают.

Многие родители задают вопрос о пользе красной и черной икры, а также рыбьего жира. Несомненно, все эти продукты обладают высокой питательной ценностью. Все виды икры богаты белком, жиром и жирорастворимыми витаминами А и Д, особенно много этих витаминов в рыбьем жире. Кроме того, в рыбьем жире содержатся очень полезные для детей полиненасыщенные жирные кислоты.

Конечно же, икру можно иногда давать детям, но не слишком много и часто, так как в ряде случаев у детей она вызывает аллергию.

Что касается рыбьего жира, то его можно использовать только по назначению врача, так как он содержит витамины А, Д и полиненасыщенные жирные кислоты в достаточно высокой концентрации, его дозируют как аптечный препарат.

Большое значение в питании детей имеют яйца, так как они содержат много высокоусвояемых питательных веществ: белки усваиваются на 96-97 %, жиры - на 95 %. Желток яйца содержит комплекс жирорастворимых витаминов А, Д, Е и группы В, фосфатиды и различные минеральные вещества и микроэлементы. Однако, несмотря на полезность яиц, в пище ребенка злоупотреблять ими нельзя, так как они способны вызывать аллергические реакции. Яйца используют только в круто сваренном виде или в виде различных блюд (омлет с молоком или свежими овощами, салаты с яйцом, сырники и т. д.).

Из жировых продуктов рекомендуются сливочное и растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое). Сливочное масло является ценным источником витамина А, а растительные масла - витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот (которых мало в сливочном масле). Поэтому все масла лучше использовать в натуральном виде (а не для жаренья): сливочное - в бутербродах и готовых блюдах (каша, пюре), растительные - в винегретах, салатах, готовых овощных блюдах.

Хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка. Белка в нем содержится значительно меньше, чем углеводов. Наиболее полезен хлеб из ржаной муки и пшеничной грубого помола, так как он богаче белком, витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника. Кроме хлеба, детям рекомендуются и другие хлебобулочные изделия: бублики, баранки, сушки, сухари.

Крупы и макаронные изделия также являются основным источником углеводов и меньше - белков. В питании детей трех-четырехлетнего возраста используются рис, гречка, овсяная и манная крупы. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком.

Бобовые растения (горох, фасоль, соя, бобы) - высокобелковые продукты, но они мало используются в детском питании из-за наличия в их составе, так называемых, антиалиментарных факторов, вызывающих пищеварительный дискомфорт - вздутие кишок, урчание, изжогу. Но, благодаря, современной технологии обработки методом предварительного проращивания зерна из солода, гороха или сои, изготавливаются новые продукты для детского питания с хорошими вкусовыми и пищевыми свойствами. К ним относятся продукты экструзии в виде сухих завтраков и кондитерских изделий (печенье "Котигорошко", кексы и др.). Эти продукты обладают антиаллергенными свойствами и могут заменить те продукты животного происхождения, к которым чаще всего возникает аллергия.

Сахар и кондитерские изделия обязательно входят в рацион детей, рекомендуется давать печенье, вафли, пастилу, мармелад, фруктовую карамель, варенье, джем, повидло и мед, если ребенок переносит его. Шоколад и шоколадные конфеты повышают возбудимость нервной системы, могут вызывать аллергию, поэтому давать часто их детям не следует.

Нельзя давать на ночь детям сладости, так как кислота, образующаяся в полости рта после сладостей, способствует кариесу зубов.

Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), витамина Е, легкоусвояемых углеводов - глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, минералов и микроэлементов.

В питании детей полезно использовать все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а также в виде соков и пюре, в зимнее время можно давать наряду с натуральными плодами консервированные соки и пюре, компоты и другие заготовки.

В рационах ежедневно надо предусматривать салаты из свежих овощей: капусты, моркови, зеленого лука, огурцов, помидор и др. к мясным и рыбным блюдам в качестве гарнира, отдавать предпочтение не макаронным и крупяным изделиям, а овощам в виде отварного картофеля или пюре (картофельное, свекольное, морковное), тушеной капусты, зеленого горошка и т.п. Мясо с овощным гарниром усваивается лучше.

Высокобелковую пищу (мясную, рыбную) дети должны получать в первой половине дня, так как она долго переваривается в желудке, а во второй - более легкую (молочно-растительную, углеводную).

Питьевой режим

В связи с естественными потерям воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище, и питья свободной жидкости - воды, чая, морса и других напитков. Особенно увеличиваются потери воды при физической нагрузке и в жаркое время года.

У детей, в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими компотами, соками, напитками не следует, так как это приводит к угнетению аппетита. Нельзя также давать много пить воды во время приема пищи. Заполняя емкость желудка и разбавляя пищеварительные соки, она способствует снижению аппетита и нарушению процессов пищеварения.

В интервалах между приемами пищи вода должна быть доступна для детей. Обычно дают свежекипяченую воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай. Можно также рекомендовать быстрорастворимые чаи из экстрактов трав - фенхеля или ромашки, которые способствуют улучшению деятельности кишечника и обладают успокоительным действием.

# 2. Решаем проблему: ребенок не ест в детском саду (http://www.parents.ru/article/reshaem-problemu-rebenok-ne-est-vdetskom-sadu/)

**Одна из самых распространенных травм детства: еда в детском саду. Кто прошел эту школу жизни, знают, каково это - давиться тем, что не по нраву. А теперь история повторяется. И уже не вы, а ваше сокровище устраивает сидячие забастовки перед тарелкой. Как на это реагировать? Только не так, как это делали в вашем детстве.**



Столовая – это общественное место, которое сильно отличается от домашней атмосферы. Ведь в столовой он получает «нейтральную» пищу, приготовленную неизвестными ему людьми. Там существует свой собственный распорядок, к которому, возможно, ребенку нелегко привыкнуть. Следует также учитывать, что, как правило, меню в саду сильно отличается от блюд, которые предлагаются ребенку дома. Многие мамы редко готовят, например, рыбные котлеты или какао. Быть может, для ребенка все эти блюда новые и непривычные, он чувствует себя растерянным, столкнувшись с неизвестными вкусами и запахами. Часто в столовую приводят одновременно несколько групп, и большое количество незнакомых детей и чужих воспитательниц повергает малыша в смущение. Самые маленькие иногда взволнованы присутствием самых старших. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад. И это приводит к растерянности родителей, потому что питание, по их мнению, очень важно для развития ребенка. Знать, что твой ребенок защищен, что он ни в чем не нуждается, что он сыт, – первейшая родительская потребность. Любое отклонение порождает психологический дискомфорт, стремление что-то изменить. Но тут первое, что могут сделать родители, – это избавиться от тревоги.

**Ребенок отказывается от еды: ищем причину**

Постарайтесь понять, что отказ малыша от пищи не всегда является бедой, а точнее, почти всегда не является такой серьезной проблемой, как это представляется родителям. Спросите себя: почему малыш не ест – потому что не может или не хочет? Ест ли он дома или также отказывается от пищи? Бывает, что малыш всем своим поведением демонстрирует готовность поесть: охотно усаживается за стол, но непосредственно после начала процесса поглощения пищи начинает капризничать, беспокоиться и отказываться от еды. Важно исключить те причины, по которым ребенок хочет, но не может принимать пищу. Причиной тому может быть какая-то болезнь, например заложенный нос, больной или шатающийся зуб, проблема с кишечником или воспалительный процесс во рту. В этом случае надо обратиться за медицинской помощью.

***Другой проблемой может оказаться отсутствие аппетита, которое тревожит маму и папу, но не связано с болезнью малыша. Он просто не хочет кушать или очень мало ест.***

От чего же зависит аппетит? Не только от нашего понимания того, каким он должен быть у здорового малыша. В первую очередь нужно помнить, что потребность в пище у каждого человека, в том числе у ребенка, сугубо индивидуальна. Другой фактор, влияющий на аппетит, – интенсивность роста, которая зависит от генетических особенностей человека. Если мама и папа невысокого роста, то ребенок, скорее всего, будет есть меньше, чем его товарищ по группе, чьи родители могли бы играть в местной баскетбольной команде. Существуют и сезонные закономерности: зимой, как правило, малыши растут медленней, чем летом, соответственно, и кушают не так много. Ну и, конечно, стоит учитывать уровень энергозатрат маленького едока. Чем больше ребенок тратит энергии, тем лучше он кушает. А что взять с малыша, который днем из-за дождя или мороза просидел весь день в группе, играя на коврике, а вечером пролежал на диване перед телевизором? Если здоровый ребенок отказывается от еды, то первое, что надо использовать, это гимнастику, прохладную воду, активные игры, длительное пребывание на свежем воздухе – вот великолепные помощники в борьбе с плохим аппетитом.

**Избирательный аппетит: решаемая проблема**

Возможно, ваш малыш еще до посещения детского сада был очень избирателен в еде и никогда не отличался отличным аппетитом. Значит, причина в склонностях и привычках ребенка, с этими привычками он пошел в детский сад, и теперь это мешает ему чувствовать себя комфортно в обстановке, где он не может просить чего-то другого, а должен кушать то, что и все ребята. Следует заметить, что в подавляющем большинстве случаев проблема избирательного аппетита надуманна, не имеет в своей основе медицинских проблем и однозначно обусловлена педагогическими факторами. Совет здесь, как правило, один. Например, если вы решили, что ребенок на обед будет есть суп, а он не хочет, то самое мудрое решение не ругать, а мирно отпустить нагуливать аппетит. Ибо единственное «лекарство», в 100% случаев решающее проблему избирательного аппетита, – это чувство голода. Важно только, чтоб через 2–3 часа ребенку был предложен тот же самый суп. Не хочет? Значит, еще не нагулялся. Единственная сложность для любящего родителя – выдержать такую процедуру и не уступить детскому упорству. Очень часто на третьей попытке мама или папа «ломаются» и ставят на стол требуемые ребенком сосиски с макаронами или картофель фри.

Частный случай избирательного аппетита – перехватывание в промежутках между едой. Если в доме легко отыскать конфеты, печенье и шоколад, то в интервале между обедом и ужином ваше чадо вполне может обеспечить себе достаточный запас калорий, для того чтобы исчезла потребность в еде. Если отсутствие аппетита реальная проблема, следует сделать все, чтобы в промежутках между кормлениями малыш не мог сам найти еду.

**Накормить «любой ценой» - плохой метод**

Спросите себя, любили ли вы ходить в детский сад, когда были маленькими? Нет? А почему? Причин может быть много, но на ум чаще всего приходит воспоминание о холодной, невкусной запеканке или каше. Но и это можно было бы пережить, если бы не политика взрослых: все доедай до конца! Случается, что единственной причиной, по которой ребенок никак не может адаптироваться к детскому саду, становится именно то, что там заставляют есть. Решается эта проблема легко и просто: не хочет малыш есть – пусть не ест. Наблюдения врачей показали, что если предоставить малышу свободу выбора и не кормить насильно, предлагая ему полноценный набор продуктов, то ребенок сам выбирает себе вполне сбалансированное меню. Положитесь на своего ребенка. Обычно малыш ест тогда, когда испытывает чувство голода и неосознанно выбирает то, что необходимо его организму.

Мамам и папам следует научиться доверять этим процессам саморегуляции. Постарайтесь вместе с воспитателем выработать единое мнение по этому вопросу. Спросите, как она относится к недоеденным блюдам на тарелках? Бывает так, что работники детского сада уделяют чрезмерно много внимания тому, чтобы дети непременно все съедали. Причем стремятся к этому из усердия, чтобы порадовать родителей, считая, что хороший аппетит ребенка – главный показатель благополучия его в детском саду. В этом случае следует попросить воспитателя не заставлять малыша есть все и дать ему возможность выбрать самому, что он будет есть, – первое, второе или и то и другое.

Дети с удовольствием участвуют в сервировке стола. Спросите воспитателя, можно ли поручить это плохим едокам, представив это как почетную обязанность.

Во всем остальном родителям останется только позаботиться о том, чтобы дома в их холодильниках и шкафах был целый ассортимент полезных и содержащих витамины и минералы продуктов питания. Во-первых, малыш съест дома все, что недополучил в саду, во-вторых, со временем привыкнет к новым блюдам, их вкусовым отличиям от домашней пищи. Познакомится с другими детишками и справится с тревогой, которую вселяет незнакомая среда, освоится и станет кушать за компанию с друзьями.

***Дети лучше едят, когда все сидят за обеденным столом. Можно привлечь к обеду других деток (сестренок, братишек, друзей). Можно заменить детей большими игрушками, чтобы приучать кушать в коллективе, как в саду. Покажите, как нужно это делать, чтобы не мешать соседу за столом.***



**Поменяйте отношение ребенка к еде**

Посвятите малышу время утром, приготовив вместе вкусный завтрак. Вечером и на выходных уделяйте приему пищи особое внимание, делая любимые блюда малыша.

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.

***Приучите малыша относиться с уважением к труду тех, кто старался, с любовью готовя это блюдо. Отказаться от пищи – значит проявить неуважение; съесть хоть немного – значит выразить благодарность. Участие в приготовлении пищи самого ребенка поможет этому. Есть то, что приготовил сам, намного интереснее и вкуснее. Не забывайте благодарить малыша за помощь, которую он оказывает вам на кухне.***

Вместе с ребенком познакомьтесь с персоналом столовой и, если это возможно, узнайте, как проходит прием пищи. Если на следующий день ребенок отказывается идти в столовую, спросите, не поссорился ли он со своими друзьями. Может быть, ему не нравится еда? Условия питания? Его ругают? Заставляют доедать?

Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. При этом не нужно потакать всем капризам малыша – лучше предложите ему возможность выбора из сбалансированных здоровых продуктов.

***Спрашивать ребенка, что он хочет на обед или ужин, - не ошибка, это разумно и даже необходимо. Еда должна предлагаться, а не навязываться (для детей питание – фактор, который легко может стать негативным).***

Разговаривайте с малышом, не отмахивайтесь от его проблем, узнайте, что его волнует. Предложите крохе теплый успокаивающий чай (с валерианой, зверобоем, ромашкой, медом). После разговора за чашечкой чая у малыша снимется напряжение, и аппетит появится сам собой.

И если кроха игнорирует обед в детском саду, не стоит паниковать: довольно скоро он решится попробовать то, что ему предлагают. Педиатры сходятся во мнении, что со временем дети начинают есть почти все, что им дают в детском саду, то есть сбалансированную еду. Правила детского сада следует уважать: они ненавязчиво приглашают детей попробовать разные блюда. Это надо поддерживать и в семейном кругу.

**В тему:**

* [**Как одевать ребенка в детский сад**](http://www.parents.ru/article/kak-odevat-rebenka-vdetskij-sad/)
* [**Няня: 12 сложных ситуаций**](http://www.parents.ru/article/babysitter-12-cases/)
* [**Неприятности с детским аппетитом: плохой, избирательный, зверский**](http://www.parents.ru/article/nepriyatnosti-sappetitom-ploxoj-izbiratelnyj-zver/)

**Полезные советы родителям ребенка с плохим аппетитом:**

* Исключите во время еды какие бы то ни было насильственные действия с вашей стороны.
* Во время приема пищи избегайте любых неприятных переживаний, особенно тревоги.
* Создавайте такую обстановку во время еды, чтобы прием пищи воспринимался как приятный процесс.
* Проявите понимание и огромное терпение, если ребенок плохо ест. Справиться с психологическими проблемами плохого аппетита поможет рисование, рассказывание сказок, смена обстановки. Предложите ребенку нарисовать обед в семье медведей или белочек. Можно придумать и обыграть историю про щенка или котенка, который не любил кушать. Во время игры постарайтесь научить малыша правилам поведения за столом, помогите почувствовать, что прием пищи может приносить удовольствие, объясните, как важно для человека полноценно питаться.
* Поиграйте с ребенком в игру «Привередливый малыш за столом», возьмите роль такого ребенка на себя, а малыш пусть будет мамой. При этом не говорите: «Я буду капризничать за столом, так же как это делаешь ты». Игра должна быть смешной, веселой и проигрываться много раз.
* Попробуйте сломать стандартный стереотип приема пищи. Предложите ребенку сесть на место папы и кушать, как папа. При этом независимо от того, сколько ребенок съел, хвалите малыша и говорите, что «это место волшебное, и тот, кто на нем сидит, всегда хорошо кушает». Можно повторить известную игру «Собираемся в космос». Пусть ребенок представит, как будто он готовится к полету в космос и ему необходим особый режим питания.

**Проанализируйте свое поведение за столом**

Плохой аппетит у здорового ребенка часто обусловлен психологическими особенностями малыша и принципами воспитания в семье.

Ситуации бывают самые разные, и **неправильное поведение родителей может спровоцировать отрицательное отношение ребенка к принятию пищи**. Например, если малыш медлителен, ест нерешительно, ковыряется в еде, маму это может раздражать. Она торопит ребенка, заталкивает следующую ложку с едой ему в еще полный рот, и процесс кормления превращается в пытку для обоих. В какой-то момент негативное отношение ребенка к еде захлестывает его и становится непосредственной причиной отказа от пищи.

Бывает, что ребенок отказывается от питания, если ситуация приема пищи сопряжена с отрицательными эмоциями. Такое случается, если мама непрестанно воспитывает ребенка за столом, излишне ограничивает его свободу, требует от него чрезмерной чистоты, упрекает его в неаккуратности, медлительности, неуклюжести и проч. Часто обеденный стол становится местом «выяснения отношений». Случается, что единственное время, когда работающие мама или папа могут поговорить со своим ребенком, это утренние или вечерние часы – за завтраком или ужином.

Нередко это время «сознательные» родители используют не для того, чтобы поинтересоваться жизнью своего ребенка и его проблемами, а исключительно для назидательных и воспитательных разговоров. При этом родители могут критиковать ребенка за дневные ошибки и упущения дома и в саду, в момент приема пищи они раздраженно напоминают о соблюдении хороших манер или отчитывают за вчерашнюю драку с Колей. В такой ситуации дети просто-напросто отказываются от еды из-за конфликта и угнетенного состояния.

Как ребенок может садиться за стол с удовольствием, если прием пищи у него постоянно ассоциируется с чувством стыда, вины, которое ему всякий раз внушается? Прибавьте к этому травмирующую ситуацию, связанную с новым окружением в саду, с питанием в незнакомой обстановке и приемом непривычной пищи. Так что помните золотое правило: никаких отрицательных эмоций за столом!

***Прием пищи должен быть приятной процедурой, но не перегните палку: обеденная трапеза не должна превращаться в «шоу», когда малыша развлекают, выплясывая перед ним вприсядку, используют хитрости с ложками-самолетами или невообразимыми скульптурами из каши. Помните: воспитатель в детском саду не будет уделять столько внимания вашему ребенку и придумывать различные уловки, лишь бы только он поел. Также не устраивайте из домашнего обеда конкурс рестораторов или соревнование в изысках. Так вы окажете медвежью услугу своему крохе: утонченный гурман вряд ли снизойдет до неприхотливой детсадовской еды.***

**3. «Ложка за маму»: психологические причины отказа от еды. (**[**http://vkuszdorov.ru/index.php/stati-o-zdorovom-pitanii/item/85-lozhka-za-mamu-psikhologicheskie-prichiny-otkaza-ot-edy**](http://sadik131.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=173&catid=106&Itemid=49)**)**

**Как только ребенок самостоятельно берет в руки ложку, во многих семьях начинается самая настоящая война. Поле битвы – кухня и детский столик. Участники войны – мама и чадо, капризно отказывающееся от всех предложенных блюд. Чаще всего проблема детского аппетита кроется... в психологическом настрое родителей, уверяют психологи.**

**Силой и упреком**

Хороший аппетит – нормальное явление для здорового ребенка любого возраста. Что же может заставить ребенка отказаться от пищи, как самого простого жизненного удовольствия? Самый распространенный вариант – агрессивное введение прикорма. Мама уверена, что ребенок должен набирать определенный вес за определенное время, а ребенок в график, допустим, не входит. Или, например, чадо отстает в росте от сверстников. «Конечно же, причина в том, что он мало ест», - уверена мама. И с удвоенной энергией начинает проталкивать лишнюю рожку в рот малыша. Плач, крик и сопротивление – не проблема, пока ребенка кормит мама. Проблема возникает позже, когда малыш должен начинать есть сам, но при слове «обед» у него отчего-то вместо аппетита возникает нервная паника. «Отвращение к еде означает, что у ребенка уже нарушено формирование нормального пищевого поведения», – объясняет психоневролог Ирина Ширяева. Специалист пояснила: довольно часто такая ситуация развивается при насильственном кормлении ребенка в детском саду. Насилие в формировании пищевых навыков совершенно неприемлемо, но именно такой метод парадоксальным образом чаще всего используется как родителями, так и воспитателями. Только отказавшись от агрессии и раздражения можно приступать к дальнейшей работе по поиску утраченного аппетита.

**Время не ждет**

Почему же мама так сильно нервничает? Довольно часто она... попросту торопится. Ведь она и без того потратила полдня на приготовление свежего супчика и пюре. По той же самой причине ребенка насильственно заставляет есть воспитательница и нянечка – ведь у них целая группа воспитанников, и время на обед ограничено. Суета, беспокойство и напряженность передаются ребенку – отказ от пищи в таком раскладе тоже совершенно нормален. Если хотите сытого ребенка – учитесь расслабляться и переключаться.

Еще вариант: мама отрывает ребенка на обед потому что «пришло время». Ей неважно, что ребенок увлечен новым конструктором или интересной игрой. А может, он недавно выпил сладкого сока или перекусил печеньем. В таких случаях карательные меры и посадка за стол делу тоже не помогут. К ребенку и его интересам даже в раннем возрасте нужно проявлять уважение и проявить внимательность.

**«Съешь кусочек, дам пирожок»**

Второй по популярности метод борьбы с плохим аппетитом – уговоры, песни и разнообразные обещания – от нового конструктора до вкусной конфетки, если чадо съест горошек. Мама веселится, дедушка танцует, а папа радостно несет подарок – и все это сопровождает обыкновенный обед. «Такое родительское поведение также не способствует формирование нормальных навыков принятия пищи. Потому что здесь налицо подмена понятий – вместо нормального взаимодействия с ребенком (когда действительно, бывает нужно и спеть, и станцевать, и подарить подарок) родители продвигают идею «накормить любой ценой», - считает Ирина Ширяева. Ребенок быстро поймет, что его аппетит для вас – слабое место. Он зажимает рот, плюется, а вы нервничаете и паникуете, несете подарки и показываете мультики. Какой ребенок откажется от такого количества внимания к своей персоне? Очень быстро такой подход приводит к жесткому манипулированию родителями. И здоровью самого ребенка, кстати, тоже вредит: озабоченный только мамиными реакциями, он перестает нормально есть, даже если действительно проголодался.

**Строгая любовь**

Это дается трудно большинству родителей, но самым эффективным методом специалисты признают... ваше хладнокровие. То есть, процесс еды не должен сопровождаться ни вашей злобой и агрессией, ни восторженными сказками. За столом все должны есть, а не заниматься иными вещами. Усаживайте ребенка за общий стол (он должен видеть, как едят взрослые), ставьте тарелку с едой и не обращайте на него внимания. Оставил тарелку нетронутой? Не беда – поест следующий раз, но – только за столом, а не у телевизора. Также нельзя давать никаких перекусов до следующего приема пищи за столом. Важно не поддаться на торги и научить ребенка  испытывать нормальное чувство голода, тогда и проблема аппетита отпадет сама. Такой метод годится для всех случаев, если ребенок не ест именно по причине каприза. Например, сегодня утверждает, что не любит невкусную морковку, завтра «невкусной» становится свекла, а послезавтра – горошек. В случае, если ребенок вправду не принимает какой-то один продукт (а не все, что вы предлагаете, по очереди и с завидным постоянством), его стоит просто на время отложить в сторону – спустя время вкус может поменяться.

4. **Три основные причины отказа детей от еды в детском саду. (**<http://sadik131.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=173&catid=106&Itemid=49>)

Причина № 1.

Стресс. Только это не просто стресс, это самый настоящий „стрессище“! Новое место и новые люди. Вспомните себя, когда вы пришли устраиваться на новую работу. На сколько килограммов вы похудели в первые два-три месяца? Потому что кушать совершенно не хочется. А тут маленькое существо, которое из уютного дома переместили в большущее здание, кишащее незнакомыми людьми.

Типичная ошибка:

Некоторые воспитатели или помощники воспитателя пытаются заставить ребенка кушать. Бывают и такие, кто говорит: „Пока не доешь все – не выйдешь из-за стола“. Или: „Пока не съешь – не будешь играть“. И так далее. Но всем известно – ребенка НЕЛЬЗЯ заставлять! Другие же пытаются превратить завтрак (полдник, обед) в игровое шоу „Тарелка должна быть чистой!“ И поощряют тех детей, которые уплели за обе щеки все яства. Могут даже подарить шоколадку. Вроде бы они и „нехочух“ не наказывают, а пытаются мотивировать их хорошо покушать в следующий раз. Но тем самым еще больше усиливают комплекс „он лучше, чем я“. И аппетит маленького человечка пропадает окончательно.

Решение:

Единственный выход – ждать. Дети всегда смотрят на сверстников. Можно посадить „нехочуху“ к тем, кто уже хорошо кушает. Постепенно ребенок привыкнет к новому коллективу и станет подражать своим друзьям. Есть еще один неплохой совет – создать из обычного принятия пищи целый ритуал! Сначала нужно помыть ручки, затем сесть за стол, который будет красиво сервирован. Можно привлечь детское внимание оригинальной веселой салфеткой или же разноцветными тарелками и чашками. Также малышам необходимо с самого начала разъяснить, что прием пищи – целое таинство! Тут не время разговорам и смеху. Это очень важный процесс! Мы не шутим – именно в раннем возрасте формируется обмен веществ у молодого организма. Воспитатели со стажем вообще советуют рассказывать детям, из чего состоит то или иное блюдо, чтобы малыш не боялся есть непонятный „рассольник“ или странные „голубцы“.

Причина №2.

Любимая мамуля приучила свое дитя кушать только «деликатесы“. Причем когда захочет и где захочет. «Деликатесами» мы здесь называем не икру черную, заморскую, или же омара в собственном соку, а заурядные чипсы, сухарики, шоколадки, тянучки и т.п. Вот захотелось малышу яйцо в шоколаде в одиннадцать вечера – любящий отец сбегал в супермаркет – и вуаля! Как говорится, лишь бы только улыбался. А если это повторяется изо дня в день – проблем не избежать. Ребенка будет практически невозможно приучить к правильному режиму дня. А уж заставить есть ПОЛЕЗНУЮ пищу – тем более. О каких кашах может быть речь, если малыш привык обедать чипсами, а ужинать «сникерсом» с газировкой.

Типичная ошибка:

У воспитателей – такая же, как и в пункте №1. Шоу «Доешь или проиграешь». А тут требуется двойное терпение. Нужно еще обязательно поговорить с родителями насчет домашнего меню. Разъяснить причины, почему нельзя кормить малыша «вторичными» продуктами. В таком возрасте они запросто могут вызвать несварение желудка, а иногда и что-нибудь похуже. Ошибка родителей – жалость. Ведь их чадо приходит поникшее, расстроенное. Рассказывает, что его пытались накормить кашей, которую разве что Баба-Яга варит у себя в избушке и травит ей проезжих молодцев. Родители понимающе гладят по голове, проклинают весь муниципалитет и идут за очередным шоколадным яйцом.

Решение:

Продвинутые мамочки приучают своих детей к правильному питанию и временному режиму с младенчества. Лучше всего узнать примерное время приема пищи в детском саду и постараться ему соответствовать дома. Время пребывания за столом не должно превышать 30 минут. В рацион ребенка необходимо включать исключительно полезные продукты. Нужно приучать малыша к различным кашкам и молочным продуктам. Ведь молоко – основной источник кальция для детей. Мясо и рыбу лучше всего готовить на пару (это норма приготовления в детсадах). Научитесь варить нежирные супчики, кисели и компоты, готовить омлет, запеканки, оладьи, голубцы – они пользуются популярностью в меню. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. Также надо «снабжать» организм ребенка свежими фруктами и овощами. А из отварных овощей делать салаты, которых в садике тоже будет достаточно. Ну, и поощрения. Куда без них. Ведь все-таки в своей комнате вместе с родителями малыш должен чувствовать себя ДОМА. И понимать, что ЗДЕСЬ у него есть поблажки и маленькие радости в виде «случайной» конфетки. Но не перебарщивайте. Много сладкого может стать причиной диатеза или аллергии.

Если же ваш малыш привык перекусывать чипсами и шоколадными батончиками – придется долго стараться, чтобы его переучить. Тут вам потребуется ангельское терпение. И, к слову сказать, воспитателям тоже. Надо постепенно приучать его к меню детского сада. Быть может, процесс затянется на несколько месяцев. Стоит проконсультироваться у детсадовского диетолога и попросить помощи у воспитательницы.

Причина №3

Самая банальная. Ребенок попросту не умеет кушать САМ. Не знает, как держать вилку и ложку. Малыш попадает в компанию сверстников, которые уже вовсю орудуют столовыми приборами. А он может только крутить ими туда-сюда и ронять на пол. Отсюда комплекс. И нежелание есть.

Типичная ошибка:

У воспитателей. Во время еды подходить к ребенку и показывать, что ему делать и как. Он один, бедняжка, среди всех детей не может правильно держать ложку (а все могут!). А тут «тетя» подходит и пытается сосредоточить все внимание на его неумении. Это все же удар по недавно вылупившемуся детскому самолюбию. Нужно просто посадить «новичка» за отдельный стол и показать ему, как пользоваться приборами. Родительская ошибка собственно в том и заключается, что они не научили ребенка кушать самостоятельно до прихода в детсад.

Решение:

Старайтесь, чтобы с 2-х лет ребенок ел вместе с вами, за общим столом. Научите его пользоваться вилкой и ложкой, аккуратно пить из кружки. Приглашайте друзей с маленькими детьми на выходные. Дети не только смогут вместе поиграть, но и пообедать. Таким образом, ваш малыш будет привыкать к коллективной трапезе. Специалисты отмечают, что дети, которые без помощи взрослых могут поесть, умыться, одеться, намного быстрее адаптируются в незнакомом месте.

# 5. Детская психология: если ребенок отказывается кушать в детском саду… (http://www.deti-club.ru/eda\_v\_detskom\_sadu)

**Рубрика —** [**Детская психология**](http://www.deti-club.ru/new_psihologi)

**[](http://www.deti-club.ru/wp-content/uploads/2010/10/food.jpg)Вопрос:** Здравствуйте! Дочке 2.2. года. 4 недели назад пошли в ясли. Первая неделя прошла со слезами, а вот вторая вообще спокойно. А дальше опять слёзы по утрам. Никакие уговоры не помогают.

С самого начала посещения детского сада, дочка категорически отказывается там кушать. Она у нас очень стеснительная и с чужих рук ничего не берёт. Помогите мне, пожалуйста, в этих вопросах. Я очень переживаю…

**Отвечает Любовь Голощапова, детский психолог:**

Еда в саду… Еда дома… Плохо ест… Ничего не ест, худенький….

Что стоит за всеми этими ситуациями? Почему вообще еде уделяется так много внимания? И почему взрослые бывают недовольны тем, как ест ребенок?

Это не такой тривиальный вопрос, как может показаться. Казалось бы, чего проще, хочешь кушать – кушай, не хочешь – занимайся чем-то другим. Организм сам свое возьмет. Ан нет, человек умудряется найти себе проблему, чтоб потом было над чем голову посушить. И ведь как гладко проходит все на подсознательном уровне, не подкопаешься.

Физиологию вы все знаете. Голод – естественное чувство, имеющее одну цель – сохранить жизнь, здоровье и силы человека. Как и все другие физиологические реакции, оно одновременно бесценно, потому что необходимо живому организму, и ничего не стоит, потому что дается всем бесплатно. Тем не менее, люди умудряются им торговать. Происходит это, когда еде придают чрезмерное значение. Такая переоценка простого физиологического акта проявляется в желании проконтролировать количество и состав пищи или в страхе, что еды будет слишком мало(много). Любые опасения относительно еды – искусственны. В природе никто не переживает, что объестся, и не отказывается от адекватной еды, если здоров и голоден.

Стоит только одному взрослому в семье начать переживать, что ребенок может начать плохо кушать, как тут же начинается целое шоу. Страхи и опасения проявляются в мельчайших деталях поведения взрослого, и это может повлиять на ребенка. Кроме того, если малышу какое-то кушанье не понравится, что вполне естественно, такой перепуганный взрослый начинает бить тревогу («я так и знал/знала»), все силы семьи, ее таланты и креативность направляются на сказки, песни и танцы для маленького кушающего (или не кушающего) зрителя. Ребенку интересно, у него есть причина следующий раз подыграть взрослому, дать ему возможность проявить свои, скажем, певческие дарования и заодно послушать пару песенок. Так еда постепенно превращается в товар: я буду кушать, если ты будешь меня развлекать; я буду тебя любить, если ты будешь кушать. А теперь скажите: какое отношение имеет вся эта возня к обычной, природной потребности организма? Может быть, можно петь и плясать, сочинять истории и рассказывать сказки в более адекватных ситуациях, просто для своего удовольствия? Давайте разделять, где мы кушаем, потому что голодны и нам вкусно, а где мы развлекаемся от души.

Еду не нужно недооценивать, не нужно и переоценивать. С самых первых минут после рождения ребенок отлично ориентируется в том, когда и сколько кушать. И мать, кормящая его грудью, самое большее, через пару дней тоже точно знает, когда ее малыш захочет есть, потому что между ними устанавливается очень точное взаимопонимание на физиологическом уровне. Приток молока напрямую зависит от потребностей новорожденного, если ему не хватает, он сосет больше, организм матери мгновенно на это реагирует, и молока становится больше. Если молока больше, чем может съесть ребенок, если оно остается после кормления, его выработка тут же замедляется. Имеет место идеальная настройка, никакого особого вмешательства не нужно, природа все делает сама. С какой стати через год этот же самый ребенок вдруг станет иначе относиться к еде? Для этого нужно приложить немало сил. Природные механизмы сломать непросто. Зато восстанавливаются они быстро и надежно. И этим всегда можно воспользоваться.

В затруднительных ситуациях прежде всего нужно сбросить пар, то есть, снизить до минимума внимание к еде. Сделать ее НЕважной. Если трудно, притворитесь, что это неважно, считайте, что это такая игра. Как бы ни чувствовал себя взрослый ответственным за то, сколько съест ребенок, от этой ответственности мало что зависит. Разве что предложить здоровое, питательное, полезное, хорошо приготовленное. Дальше все равно решает ребенок. Помните, это его еда, его голод или сытость, его тело и его желания, а не ваши. Ребенок сам, а не вы, в первую очередь ответственен за то, сколько он ест. И ему виднее. Не зацикливайтесь, переключайте свое внимание на другие темы, напоминайте себе о том, что малыш сам отрегулирует количество пищи. В конце концов, обратите внимание на то, что едите вы сами, готовьте себе то, что любите, и получайте удовольствие.

Ваша еда – это ваше дело, с этим невозможно спорить!

Вернемся к ситуации в садике. Будет очень хорошо, если в саду удастся договориться с персоналом не акцентироваться на приеме пищи. Поела – хорошо, не поела – тоже нормально. Не хвалить и не ругать, еда – это не доблесть и не проступок, а личное дело.

Что до стеснительности, у меня вопрос: чего опасается малышка, когда ей что-то предлагают «чужие»? Если найдете ответ, это и будет ключом к решению. Может быть, ей просто нужно время, чтобы удостовериться, что и посторонние люди могут быть приятными. Хотя изначально человеку все новое интересно и совсем не страшно. А как человек будет себя вести дальше, по мере взросления, во многом зависит от того, чему его научат.