МБДОУ - Детский сад «Машенька»

***Что делать, если ребенок отказывается кушать в детском саду?***

**[](http://www.wday.ru/parents-online/pshychology/njani/_article/8713/)**

Составитель: педагог-психолог

Мясникова Е.В.

г. Абакан

*Вы забираете ребенка из детсада и среди прочего расспрашиваете его о том, как он сегодня кушал. В ответ же слышите, что он только пил чай или ел хлеб. Или на то же вам жалуются воспитатели.*

Ситуация нередкая, особенно в первые месяцы посещения детского учреждения. И ситуация довольно неприятная, иногда даже [опасная](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-6668/) для ребенка.

**Давайте же рассмотрим основные причины отказа от питания и как с ними бороться:**

1. *Тяжелая адаптация к детскому саду*. Переход на новый режим должен быть постепенным.

а) Акцент стоит делать, во-первых, на режим питания, постепенно приближая это питание к «садовскому», так как *ребенок настороженно относится к новой еде.* Поэтому следует включить иногда данные блюда в свое домашнее меню (рыбные котлеты, различные каши, запеканки и др.). Узнавайте вместе с ребенком, чем кормят детей в детском саду. Спросите, что ему понравилось. Предложите приготовить те же блюда дома.

- Во-вторых, надо чтобы ребенок привыкнул к большому количеству людей, которые постоянно окружают его. Воспитателям не стоит насильно докармливать ребенка, так как это может вызвать у него еще более выраженную реакцию отторжения. Лучше предложить ему съесть что-то одно. Первое или второе.

- В-третьих, дети лучше едят, когда все едят 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.

- В-четвертых, проверьте и такие мелочи, как умение вашего ребенка есть теми столовыми приборами. Что предлагают ему в детском саду.

2. *Болезнь или недомогание ребенка.* На всякий случай хорошо бы сходить к хорошему детскому врачу и убедиться, что нарушения аппетита не связаны с какими-то заболеваниями (заложенный нос, больной или шатающийся зуб, проблема с кишечником или воспалительный процесс во рту).

3. *Баловство дома.* Зачастую, если ребенок отказывается от одного блюда, мы ему быстренько готовите другое. Побаловать любимое чадо хочется, но пусть это будет только иногда, так как в детском саду выбора нет.

4. *Избирательный подход.* 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. Справиться с психологическими проблемами плохого аппетита поможет:

а) *рисование* (обед в семье медведей или белочек);

б) *беседы*. Например, расскажите про труд поваров: детки их не видят, но повара, как и воспитатели, очень стараются, чтобы каждому из ребятишек было комфортно, как дома. Расскажите ребенку, что отказаться от пищи – значит проявить неуважение к труду тех, кто старался, с любовью готовя это блюдо. Съесть хоть немного - значит выразить благодарность.

в) *рассказывание сказок;*

г) *обыгрывание ситуаций* (история про щенка, который не любил кушать);

д) *смена обстановки* (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»);

е*) игры,* которые помогают почувствовать, что прием пищи поможет приносить удовольствие:

- «правила поведения за столом»;

- «столовая» (Особенно если ваш ребенок тот еще привереда или малоежка. Участие в приготовлении пищи самого ребенка поможет этому. Есть то, что приготовил сам, намного интереснее и вкуснее. Не забывайте благодарить ребенка за помощь, которую он оказывает вам на кухне);

- «привередливый малыш за столом» (В роли ребенка будет кто-то из родителей, а вместо взрослого – ребенок, при этом не говорите: «Я буду капризничать за столом, так же как это делаешь ты»);

- «зайка, который не кушал в детском саду»;

- «Собираемся в космос» (пусть ребенок представит, как будто он готовится к полету в космос и ему необходим особый режим питания).

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 сосиски с макаронами или картофель фри.

Частный случай избирательного подхода – перехватывание в промежутках между едой. Если в доме легко отыскать конфеты, печенье и шоколад, то в интервале между обедом и ужином ваше чудо 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 ребенок не мог сам найти еду.

5. *Еда не вкусная.* Договоритесь с ребенком о простом правиле. Если невкусно или еще не хочешь, есть, съедаешь столько ложек, сколько тебе лет (почему-то эта цифра магическая для многих детей). Если окажется вкусно, то ребенок доедает дальше. Часто ребенка отталкивает вид нового блюда, ведь дети – те еще консерваторы. Но после трех-четырех «обязательных ложек» многие из них входят во вкус.

6. *Отсутствие аппетита.* Может оказать отсутствие аппетита, которое тревожит маму и папу, но не связано с болезнью ребенка. Он просто не хочет кушать или очень мало ест.

7.  *Заставляют есть.* Случается, что единственной причиной, по которой ребенок не может адаптироваться к детскому саду, становится именно то, что в детском саду заставляют есть. Этим можно вызвать у ребенка негативное отношение к процедуре приема пищи, а еще хуже – вызвать рвоту. Решается эта проблема легко и просто: не хочет есть – пусть не ест. Наблюдения врачей показали. Что если предоставить малышу свободу выбора и не накормить насильно. Предлагая ему полноценный набор продуктов, то ребенок сам выбирает себе вполне сбалансированное меню. Положитесь на ребенка. Обычно малыш ест тогда, когда испытывает чувство голода и неосознанно выбирает то, что необходимо его организму.

8. *Если ребенок о чем-то беспокоится* или плохое настроение Поговорите с малышом, не отмахивайтесь от его проблем, узнай то, что его волнует. Предложите крохе теплый успокаивающий час (с валерианой, зверобоем, ромашкой, медом). После разговора за чашечкой чая у малыша снимется напряжение, и аппетит появится сам собой.

9. *Индивидуальная потребность в пище.*

10. *Генетические особенности*. Если мама и папа невысокого роста, то ребенок, скорее всего, будет, есть меньше, чем его товарищ по группе, чьи родители занимаются спортом.

11. *Сезонные закономерности*. Зимой, как правило, дети растут медленнее, чем летом, соответственно, и кушают не так много. И не расстраивайтесь, если в жаркую погоду ребенок мало ест. Это вполне закономерно – обильное питье в какой-то мере заменяет собой пищу. Возраст 5-6 лет характеризуется резким ростом, и в это время ребенок начинает, есть больше.

12. *Энергозатраты ребенка.* Чем больше ребенок тратит энергии, тем лучше он кушает.

***А что если взять ребенка, который днем из-за плохой погоды 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.

***Прием пищи должен быть приятной процедурой, но не перегните палку!***

Обеденная трапеза не должна превращаться в «шоу», когда ребенка 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 продумывать различные уловки. Лишь бы только он поел. Также не устраивайте из домашнего обеда конкурс ресторанов или соревнование в изысках. Так вы окажете медвежью услугу своему крохе: утонченный гурман вряд ли снизойдет до неприхотливой детсадовской еды.

В данном случае воспитатели только могут устроить «день чистый тарелок» в детском саду.

***Обязательно привлекайте к решению проблемы и воспитателей, вместе вы обязательно сможете найти подход к «голодающему»!***

***Здоровья Вам и Вашим деткам!***