

МКДОУ «Детский сад № 9 «Родничок»

## Консультация для родителей

**«Что делать родителям, если ребёнок не ест  
в детском саду».**



Подготовил: воспитатель Овчинникова М. И

Новомосковск, февраль 2021

*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 детском саду?**

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

### **Самые распространенные причины:**

- 1. Адаптационный период.** В период привыкания к детскому саду у ребенка возникает сильный стресс из-за смены обстановки, новых людей, отсутствия рядом родителей. Из-за сильной тревоги ребенок может отказываться от еды.
- 2. Непривычная еда.** Меню в детском саду 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.** Если ребенок дома ест только определенные продукты или долго перебирает готовое блюдо, прежде чем его съесть, то в детском саду 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 и на прогулку не выходили, то дети могут просто не хотеть есть.
- 5. Негативные ассоциации.** Часто ребенок не ест в детском саду из-за негативного опыта. Если дома его попрекают из-за медлительности, ставят в угол за отказ от еды или кормят насильно, то в детском саду он будет просто бояться употреблять пищу – вдруг ситуация повторится.
- 6. Неумение есть самостоятельно.** Если до детского сада родители не научили ребенка держать ложку и вилку, то он может отказаться от еды вне дома. Поскольку дети в детском саду едят одновременно, воспитатель физически не может накормить всех детей «с ложечки», поэтому кто-то может оставаться голодным.
- 7. Попытка манипулировать взрослыми.** Дети в возрасте пяти-шести лет уже умеют добиваться своей цели разными способами. Один из них –

отказ от еды в детском 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.



### **Что делать родителям, если ребенок не ест в детском 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 саду 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 детским садом** и не приносите сладости, когда приходите, иначе необходимости поест в детском саду просто не возникнет.
- 3. Если ребенок не ест в детском саду 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

детского 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 ребенку, возможно, забирали из детского сада раньше.

### **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.

Если ребенок не ест в детском саду 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 детском саду 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.

Ребенок может не есть в детском 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 тоже 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 детском саду 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.