

## Почему ребенок не ест в детском саду. Основные причины

Бывает так, что ребенок по какой-то причине не ест в детском саду. Чаще всего это происходит в период адаптации. Хотя в отдельных редких случаях этот период затягивается на длительное время.

- стресс во время адаптации;
- отличие вкуса детсадовской еды от домашней;
- перебивание аппетита;
- ребенок не самостоятелен.

### Рассмотрим подробнее эти и другие причины отказа от еды.

Во-первых, нужно выяснить по какой причине ребенок не ест в детском саду. В адаптационный период ребенок может отказываться от еды из-за стресса, из-за большого количества отвлекающих факторов (много новых игрушек), из-за переживаний, что мама не вернется, из-за нежелания слушаться «чужую тетю» и т.п.

Другой причиной может служить слишком выраженное отличие вкуса детсадовской еды от домашней. Если вы привыкли дома кормить ребенка копчеными или острыми блюдами, полуфабрикатами и фастфудом, что совершенно не на пользу здоровью ребенка, то детсадовская еда покажется ему пресной и безвкусной.

В этом случае домашний рацион надо постепенно приближать к садовскому меню и режиму питания, исключая из него чипсы, газировку и тому подобное, и вводя каши, супы, вторые блюда.

Возможно, что некоторые блюда, подаваемые в детском саду, ребенку просто не знакомы, и поэтому малыш опасается их есть. Чтобы этого не происходило, поговорите с воспитателем или другими мамами, узнайте, какие незнакомые блюда стоит приготовить дома, чтобы ребенок мог их попробовать заранее.

Возможно, мама дома подстраивалась под любимое чадо: готовила специально для него любимые блюда и кормила, когда ему захочется. В садике никто под малыша подстраивать меню и режим питания не будет. Поэтому лучше месяца за два до садика начинать приучать ребенка к режиму и к тому, что еда уже сготовлена без учета запросов ребенка. Приучайте не заменять одно блюдо другим, если по каким-то причинам оно не удовлетворяет гастрономическим запросам маленького капризы. *Никакого телевизора во время еды.*

Приучайте ребенка завтракать через 1 – 1,5 часа после пробуждения. Если он привык сначала «нагулять аппетит», и завтрак по времени совпадал с обедом, то нужно постепенно каждый день смещать время завтрака на 10 – 15 минут раньше

привычного. Соответственно и привыкать просыпаться вовремя ребенок должен заранее. Подробнее об этом читайте в статье «Режим дня в детском саду».

Не кормите ребенка перед тем, как идти в сад. Не перебивайте аппетит сладостями. Естественно, что после этого он не станет завтракать в саду. Кроме того, глядя на вашего ребенка другие дети тоже могут отказаться от еды.

Еще может быть ситуация, когда сразу после садика мама начинает пичкать ребенка чем-то вкусненьким. Тогда ребенок специально будет терпеть голод, чтобы после получить свою «награду». Тем более если вы отдаете ребенка на все время работы детского сада.

Еще одной причиной может быть то, что ваш ребенок медленно ест или просто привык сидеть за столом неограниченное количество времени. В первом случае, не нужно его подгонять. Постепенно глядя на других детей, он научится кушать быстрее. В то время как бесконечные понукания и поторапливания могут напрочь отбить аппетит. Обсудите это тоже с воспитателем.

Во втором случае лучше опять же приучать ребенка к режиму, отводя на трапезу определенное количество времени, например, полчаса, как в садике.

И конечно же, последний прием пищи за день должен осуществляться дома вечером примерно за 2 часа до сна.

Возможно, ваш ребенок еще очень мал и не умеет самостоятельно кушать. Обычно воспитатели помогают детям кушать, совсем маленьких докармливают. Конкретно в должностной инструкции воспитателя нет обязанности докармливать или кормить ребенка, однако ДОО отвечает за сохранение здоровья детей.

### **Как приучить ребенка есть в детском саду?**

Многие мамочки спрашивают, как заставить ребенка есть в детском саду. Здесь следует сказать, что заставлять ребенка есть не надо ни в детском саду, ни дома. Вообще насилие вам ничем не поможет. Наоборот может вызвать невротические реакции, когда ребенок вообще будет отказываться от еды, испытывая страх или отвращение, рвотный рефлекс, истерики и т.п.

Подведем итог.

### **Ребенок не ест в детском саду. Что делать?**

- Не давайте детям с собой в садик какие-либо продукты питания. Все необходимое им дадут, а печенье и конфеты лишь испортят им аппетит.
- Иногда достаточно предупредить ребенка, что в детском саду НАДО есть! А если не покушаешь в садике, то и дома ничего не получишь. И, конечно, обещанное надо выполнять. Ничего страшного не случится, если ребенок один день поголодает. Конечно, это касается спокойных, не истеричных детей.
- Еще можно посадить ребенка с плохим аппетитом с теми детьми, которые очень быстро все съедают.

- Не кормите ребенка перед тем, как идти в сад.
- Начните готовить дома еду, приближенную к садовской.
- Приучайте ребенка к режиму дня.