Ребенок отказывается есть в детском саду...

Многие родители недовольны тем, как их дети кушают в садике. Особенно это касается таких блюд, как супы и каши. Эти блюда, как правило, отпугивают детей своим внешним видом (размазня сероватого или белесого цвета выглядит не слишком привлекательно). Второй минус: каша, приготовленная в большом количестве, часто пригорает. У детей очень быстро формируются пищевые рефлексы: им достаточно один раз попробовать продукт с запахом или вкусом пригорелого молока, и один только вид каши начнет вызывать у них отвращение. Это не просто каприз: возникла стойкая реакция на ключевой стимул, у ребенка прекращается слюноотделение и выделение желудочного сока, часто появляются позывы к рвоте.

Дети могут перенести отвращение к некоторым блюдам в детском саду на детский сад в целом. Объяснить же, что произошло, они не в состоянии.

Научиться кушать суп достаточно сложно для малыша. Это жидкое блюдо далеко не каждый ребенок умеет аккуратно кушать ложкой. Кроме того, в них часто встречаются такие малоаппетитные с точки зрения детей продукты, как жареный лук, морковь, жир. Индивидуальные предпочтения также очень важны: кто-то не любит рыбный, кто-то молочный или овощной суп, а выбора нет. Вот и приходится малышам по полчаса сидеть над тарелкой с остывшим супом, когда все остальные дети уже покушали.

Чтобы решить проблему отказа от пищи в детском саду, надо правильно организовать режим питания ребенка дома. Нет ничего страшного, если малыш подождет с приемом пищи до 8-9 утра, даже если он встает в 6-7 часов. Дорога до детского сада, зарядка и игры перед завтраком разожгут его аппетит, и меньше будет капризов по поводу пенок, каши, масла и т.д. Особенно это касается детей плохо кушающих. Если такой ребенок дома съест хоть что-то, заставить его покушать в группе будет практически невозможно.

Обязательно надо предупредить персонал детского сада о вкусах Вашего ребенка. Конечно, делать надо в отсутствие малыша, иначе разговоры с воспитателем или няней о вкусах ребенка будут программировать его на совершение соответствующих действий. Малыш станет сильнее капризничать и настаивать на отказе от пищи, объясняя это словами мамы или папы.

Очень эффективны игровые приемы со стороны воспитателей для создания у детей заинтересованности в потреблении пищи. Они будут действовать гораздо быстрее, чем угрозы и насильственное кормление с ложки. Последнее вызовет ответную агрессию со стороны малыша.

Теперь немного о детях с плохим аппетитом. У значительного числа людей потребность в пище несколько снижена по сравнению с нормой. Если Ваш ребенок ест меньше, чем Вы, или меньше того, что ему положено по норме, это еще не значит что он недоедает. Если самочувствие ребенка не ухудшается, оснований для беспокойства нет. Кроме того, ребенок может набирать необходимое ему количество калорий, съедая сладости. Проглотив пару конфет, вафельки и три печененки до обеда малыш вполне способен отказаться от первого, второго и третьего вместе взятых.

Для детей, которые плохо едят именно в детском саду, причины могут быть самые разные. Возможно, стоит поговорить с воспитателем о соседях ребенка по столу: они могли говорить что-то обидное или дразнить малыша. Ребенка может смущать непривычная обстановка. Если дома во время еды он смотрит телепередачи или ему читают книги, то в садике он может отказываться от еды потому, что ему не хватает привычных стимулов. Если ребенок добирает свою норму во время ужина дома, то это его индивидуальный способ решения проблемы. Со временем эта проблема разрешится сама собой, поэтому не волнуйтесь, если ребенок утрачивает аппетит в первое время своего пребывания в детском саду.

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.

Отказ от питания – один из распространенных симптомов тяжело идущей адаптации к детскому саду. Иногда родители вздыхают облегченно: вроде ребенок идет в сад с радостью, никого не обижает, воспитателя слушает, разве что ест плохо…

Скорее всего, у ребенка все-таки стресс. Потому, в первую очередь, хотелось бы сказать о том, что проблему следует решать обязательно в комплексе, не ограничиваясь одним питанием. Речь здесь и о постепенном привыкании, и о возможности для ребенка после детского сада выплеснуть накопившееся напряжение и так далее.

Мало того, как известно, процесс адаптации к детскому саду лучше начинать задолго до реального первого дня в этом учреждении. Переход на новый режим должен быть постепенным, акцент стоит делать, в том числе, и на режим питания, постепенно приближая это питание к будущему«садовскому».

Это и беседы, игры в детский сад. Например, поиграйте в «столовую» (особенно если ваш ребенок тот еще привереда или малоежка). Расскажите про труд поваров: детки их не видят, но повара, как и воспитатели, очень стараются, чтобы каждому из ребятишек было комфортно, как дома. Поиграйте в «зайку, который не кушал в детском саду».

Расскажите в доступной форме, как дети на всевозможных занятиях тратят много энергии, а организм просит вернуть ее и покушать, иначе он просто может заболеть.

В эти же игры можно продолжать играть в первые месяцы пребывания в детском саду.

Вспомните – дома, если ребенок отказывается от одного блюда, вы ему быстренько готовите другое. Побаловать любимое чадо хочется, но пусть это будет только иногда. В детском саду выбора не будет, для ребенка такая ситуация не должна быть неожиданной.

Но иногда действительно невкусно, что же тут поделаешь? Договоритесь с малышом 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, доедаешь дальше. Часто ребенка отталкивает вид нового блюда, ведь дети – те еще консерваторы, но после трех-четырех «обязательных ложек» многие из них входят во вкус.

Опять же, если вы знаете, что ваш ребенок настороженно относится к новой еде, включайте иногда «садовские» блюда в свое домашнее меню.

И, в целом, питайтесь разнообразно, приучайте не бояться новых блюд, а с любопытством их пробовать.

Не забывайте про соревновательность. Воспитатели смогут устроить «день чистых тарелок» в детсаду, а вы фиксируйте внимание ребенка на соревновании с самим собой («Сегодня ты съел три ложки супа, а, спорим, завтра больше четырех не съешь? Или пять сможешь?»).

Кстати, на всякий случай хорошо бы также сходить к хорошему детскому врачу и убедиться, что нарушения аппетита не связаны с какими-то заболеваниями. Проверьте и такие мелочи, как умение вашего ребенка есть теми столовыми приборами, что предлагают ему в детсаду.

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

«Не буду есть в детском саду!»

Часто случается так, что ребенок категорически отказывается есть в детском саду. Все вроде хорошо, и идет он туда с радостью, и воспитатели хорошие, а есть детсадовскую еду – ну ни в какую. Вы даже рискнули попробовать, чем их там кормят и убедились в том, что питание ребенка в детском саду вполне доброкачественное.

Попробуем разобраться в причинах, по котором дети плохо едят в садике. Пожалуй, самая частая проблема в том, что рацион, к которому привык малыш и рацион детского сада очень резко отличаются друг от друга.

Вспомните, когда в последний раз вы готовили запеканку? Фруктовый суп? Овощное рагу?
К сожалению, современный ритм жизни приводит к тому, что многие семьи переходят на фаст-фуд и полуфабрикаты. Бесспорно, и при таком режиме питания можно организовать рацион так, что ребенок будет получать доброкачественную пищу. Для этого нужно не так уж много – обращать внимание на состав, выбирать продукты без консервантов, усилителей вкуса и прочих современных добавок. Но стоит ли удивляться, если попав в детский сад и обнаружив там на столе творожную запеканку вместо таких привычных сосисок, малыш устроит демонстрацию протеста? Поэтому, за некоторое время до того, как ребенок впервые пойдет в детский сад, внимательно пересмотрите рацион питания вашей семьи, постарайтесь, чтобы хотя бы раз в день на вашем столе были блюда, похожие на те, с которыми малыш столкнется в садике. Впрочем, подобные меры не поздно принимать и уже столкнувшись с проблемой.
Нелюбовь ребенка к незнакомым продуктам – не каприз, а нормальный этап развития психики. Такая реакция на новую пищу – отработанный эволюцией механизм, который спас человечество от повального вымирания из-за пищевых отравлений. Психологи говорят, что страх перед незнакомыми продуктами появляется у ребенка в возрасте двух-трех лет, как раз в то время, когда он начинает постепенно обосабливаться, становясь все более независимым от родителей и полностью проходит к пяти-шести годам, когда маленький человечек уже многое способен понять самостоятельно.
Другой причиной того, что ребенок отказывается от еды в детском саду, могут стать индивидуальные вкусовые предпочтения. Уже на пятом месяце внутриутробного развития формируются отделы мозга, распознающие вкусовые ощущения. Известно, что новорожденные могут отказываться от груди, если мать незадолго до этого съела что-то с резким необычным вкусом. Любой малыш очень четко делит еду на две большие группы – «вкусное» и «невкусное». Со временем вкус ребенка развивается, становится более тонким, появляется способность различать оттенки.

Но как бы то ни было, вкусы ребенка формируются в соответствии с пищевыми привычками семьи.
И снова вам придется внимательно посмотреть на то, как вы питаетесь. Нет ли в семье пристрастия к чрезмерно острым, соленым, пряным блюдам. Даже не говоря о том, что подобное питание может принести вред неокрепшему желудочно-кишечному тракту ребенка, малыш быстро привыкнет к определенному уровню пищевых раздражителей и обычная еда очень скоро начнет ему казаться пресной и безвкусной. Так что проблемы в детском саду окажутся неизбежными.
В любом случае, имейте в виду – в возрасте трех – пяти лет, любой ребенок становится упрямым консерватором. И чем с большим количеством разных блюд он познакомится до этого, чем большее разнообразие вкусовых ощущений будет ему доступно – тем меньше проблем у вас возникнет при смене рациона питания ребенка – в том числе и в детском саду.