

Консультация для родителей. Абрамовой С.В.

«Почему ребёнок не кушает в садике?»

Дочка наша – малоежка. воспитатели в саду устали жаловаться, что она ничего не кушает, а пытаются кормить, появляется рвота. И снимать жалко. Но ведь это очень вредно для ребёнка – ходить голодной с семи утра и до семи вечера.

Миша второй год ходит в детский сад. Там ест очень плохо, а дома накормить не могу, всё подряд сметает. Спрашиваю, почему же ты не кушаешь в садике? Молчит, ничего не говорит.

Пребывание ребёнка в детском саду предполагает трёх – четырёхразовое питание, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность детского организма. Однако очень многие родители жалуются на то, что дети там плохо едят. Особенно это касается таких блюд, как супы и каши. Если в домашнем меню мы можем достаточно долгое время обходиться без них, то рацион детского питания предполагает ежедневное их употребление. Однажды мне довелось работать с мальчиком, который в период двухмесячного пребывания садика на даче каждый утренний подъём начинал с причитаний: «Не хочу каши!», чем не только портил настроение воспитателям и нянечкам, но и побуждал многих детей следовать его примеру.

Чем же так не угодны нашим милым деткам эти полезные продукты питания? Прежде всего дошкольников отпугивает внешний вид этих блюд. Действительно, размазня сероватого или белёсого цвета выглядит не слишком аппетитно. Второй минус: каша, приготовленная на молоке в количестве 150–200 порций, часто пригорает. Малышам же достаточно раз попробовать продукт с запахом или вкусом пригорелого молока, как один только вид каши станет вызывать у него отвращение. И вот дети, у которых пищевые рефлексy формируются очень быстро, начинают отказываться от пищи. Заметим, что это не просто каприз, а стойкая реакция организма на ключевой стимул. При этом у детишек прекращается слюноотделение и выделение желудочного сока, часто появляются позывы к рвоте. А пища, скормленная насильно,

надолго задерживается в желудке, вызывая неприятные ощущения и даже боли.

Если в домашних условиях мы можем достаточно легко заменить одно блюдо другим, то сделать это в детских дошкольных учреждениях значительно сложнее. Здесь существуют утверждённые нормы питания, организовано осуществляется закупка продуктов и их распределение по группам, замена же (например, вместо первого блюда два вторых) не предусмотрена.

Дети четырёх–пяти лет могут перенести нелюбовь к определённым садиковым кушаньям на детский сад в целом. Объяснить же, почему это произошло, ребята не в состоянии.

Теперь немного о супах. Потребление их – дело достаточно сложное и деликатное. Блюдо-то это жидкое, однако пить его нельзя. Аккуратно кушать его ложкой умеет далеко не каждый дошкольник. Кроме того, в супах встречаются такие малоаппетитные с точки зрения детей продукты, как жареный лук, морковь, жир. Очень многие ребята не выносят их вкуса и запаха. Индивидуальная избирательность тоже играет здесь немаловажную роль. Кто-то не любит рыбный, кто-то молочный или рисовый суп, а выбора опять нет. Вот и приходится малышам сидеть по 30-40 минут над тарелкой с остывшим супом, в то время как вся группа уже отправилась в спальню на тихий час.

Однако проблему отказа от пищи в детском саду можно решить хотя бы частично, если не допускать ошибок при взаимодействии с ребёнком. Это уже зависит от взрослых, поэтому приведём некоторые рекомендации.

Нет ничего страшного в том, что дошкольник подождёт с приёмом пищи до 8-9 утра, даже если он встаёт в 6 или 7 часов. Дорога до детского сада, зарядка и игры перед завтраком лишь разожгут его аппетит, а значит, меньше будет отказов и капризов по поводу каши, масла, пенок и прочих вещей. Поэтому не старайтесь накормить малыша дома, до отправки в детский сад. Особенно это касается детей плохо кушающих. Если такой ребёнок съест хоть что-то, то заставить его есть в группе станет практически невыполнимой задачей.

Предупредить персонал детского сада о вкусах вашего ребёнка обязательно надо. Но делать это следует в отсутствии малыша, когда он ушёл в игровую комнату и занялся с другими детьми.

Разговоры с воспитателем или няней относительно избирательных вкусов вашего сына или дочери в присутствии детей как бы программируют их на совершение соответствующих действий. Они станут лишь сильнее капризничать и настаивать на отказе от пищи, объясняя это словами матери или бабушки.

У значительного числа людей потребность в пище несколько снижена по сравнению с общепринятой нормой. Понятие нормы вообще очень расплывчато: с точки зрения среднего европейца или пожилого американца, мы едим возмутительно много, а вот население Скандинавии или коренные жители гор сочли бы объём потребляемой нами пищи несколько маловатым. Поэтому если ваш ребёнок ест меньше, чем вы, или меньше того, что ему положено по норме, это ещё не значит, что он недоедает. Среднестатистическая норма потребления может сильно отличаться от индивидуальной. Если самочувствие ребёнка не ухудшается, то оснований для беспокойства нет.

Аппетит – это лишь один из признаков потребности нашего организма в пище. На её удовлетворение влияет как количество принятой пищи, так и её калорийность. Внимательно наблюдайте за своим ребёнком, может быть, он набирает необходимое для развития и роста количество калорий, съедая неограниченное количество сладостей, доступных ему. Диетологи подсчитали, что два мороженых по калорийности заменяют обед. Точно так же, проглотив пару конфет, вафельку, штучки три печенюшек до обеда, малыш вполне способен обойтись без второго и даже без первого и второго вместе взятых.

Наконец, несколько слов о детях, которые плохо едят именно в детском саду. Что является причиной такого поведения, определить достаточно сложно. Причины могут быть самые разные, и анализировать их надо, разбираясь в каждой конкретной ситуации отдельно. Заметим только, что если добирает свою норму во время вечернего приёма пищи дома, то это его индивидуальный способ разрешения проблемы. Конечно, родители могут быть несколько раздосадованы таким положением дел, но ничего страшного в этом нет.

Всё это свидетельствует о том, что страхи и беспокойства мам и бабушек по большей части являются преувеличенными. Нормальная обстановка в саду и дома скорее позволят разрешить

ситуацию, чем посещение педиатров и диетологов, «допросы с пристрастием» по поводу того, что сегодня давали и всё ли ты скушал. Будем помнить, что еда должна приносить удовольствие, а толщина вашего ребёнка – не единственное мерило силы родительской любви к нему.

Литература:
Е.Н. Корнеева
«Эти загадочные малыши...»