

## **Ложечка за папу**

Мало какой малыш с удовольствием кушает в первые дни своего пребывания в садике. Вначале ему необходимо привыкнуть к новому месту и незнакомым людям, которые его окружают. Иначе говоря, адаптироваться. Адаптация – одна из главных причин отказа ребенка кушать. Родители должны понимать, что резкая смена обстановки – это всегда стресс для малыша.

### **Основные причины детского стресса в данном случае таковы:**

Ранний подъем. В домашней обстановке ребенок мог просыпаться тогда, когда он выспался. В детсад его будят насильно и очень рано. Понятно, что детский организм и психика должны приспособиться к новому для него режиму. Пока же этого не произошло, малыш будет капризничать и отказываться от еды.

В детском саду много новых игрушек, которые могут быть интересны малышу. И пока он такими игрушками «не наиграется», ребенок, скорее всего, будет отказываться от еды, считая, что детсадовские завтраки и обеды мешают ему играть.

Слишком много ровесников. Дома малыш большей частью общался лишь с родителями, братом или сестрой, бабушкой и дедушкой или двумя-тремя ровесниками в песочнице во дворе. В детсаду круг его общения значительно расширился. Теперь его окружает множество сверстников. В первые дни своего пребывания в садике ребенок будет пытаться установить с ними отношения и, что называется, найти свое место в коллективе. Это – сложный психологический процесс, требующий много сил, и потому малыш может отказываться от еды.

Обычно, особенно в первые дни пребывания в детском саду, ребенку кажется, что его мама ушла и больше никогда не вернется. При этом никакие уверения, что мама обязательно его вечером заберет, на малыша не действуют. Так устроена детская психика. Ясно, что в таком состоянии малыш просто не может кушать, как следует.

Ребенок привык слушать только маму, и не желает слушаться воспитательницу. По этой причине он также может отказываться от еды в садике.

Будучи дома, малыш привык, что перед началом приема пищи ему всегда рассказывают сказку, читают книжку или показывают мультфильм. В результате ребенок, не дождавшись сказки или любимого мультика, может отказаться есть.

Отказываясь кушать, малыш тем самым пытается манипулировать родителями. Он прекрасно осознает, что отказ от еды заставит родителей переживать и тревожиться, и они постараются забрать его как можно раньше, а то и вовсе не приводить больше в детсад. Такое проявление детского эгоизма далеко не единственное в данной ситуации. Другими эгоистическими проявлениями могут быть ежеутренние детские истерики, попытки бежать вслед за мамой, когда она оставляет ребенка в детском саду и т. д..



**Помимо психологических моментов и нюансов, дети могут оставаться голодными в детском саду и по другим причинам:**

Ребенок очень избирателен в еде, и ему не нравятся детсадовские блюда. Сюда же можно отнести и то, что ребенок просто боится пробовать ту еду, которая ему не знакома.

Малыш оказывается от еды, потому что плохо себя чувствует: у него простудное заболевание, болит живот, шатается зуб и т. д.

У ребенка врожденная аллергия на те или иные продукты. Об этом родители обязательно должны предупредить воспитателей перед тем, как отдавать малыша в детский сад.

Малыш мало ест по причине своих врожденных особенностей, и потому не в состоянии съесть все то, что ему предлагают в детском саду. Особенно это присуще детям, у которых маленький рост и вес, а также спокойный характер.

Будучи дома, ребенок привык к другому, чем в садике, режиму питания. Другими словами, в детсаду он не хочет кушать, когда ему предлагают, и хочет – когда это невозможно. Сюда же можно отнести и то обстоятельство, когда в домашних условиях малыша кормят не по режиму, а тогда, когда он попросит или когда это удобнее родителям;

Ребенок не умеет самостоятельно кушать ложкой. Прежде чем определить малыша в детский сад, родители в обязательном порядке должны научить его пользоваться ложкой и другими столовыми приборами. Если по каким-то причинам этого сделано не было, то почти наверняка малыш будет в садике голодать.

Ребенка кормят перед тем, как отвести в садик. Понятно, что в этом случае малыш вряд ли станет кушать детсадовские блюда. Точно так же он не будет есть и тогда, когда родители набивают его карманы печеньями и конфетами «для перекуса».

Ребенок может быть не голоден в силу своего спокойного характера и, как следствие, малой физической активности.

Процесс, связанный с едой, вызывает у малыша неприятные ассоциации. Это может быть в тех случаях, когда дома его часто ругают за то, что он не умеет вести себя за столом, плохо ест, роняет пищу на стол или на пол и т. д. В этом случае в саду ребенок также будет ожидать строгих замечаний и упреков, и, соответственно, мало кушать.

Малыш может плохо кушать из-за непоседливости и любопытства. Дети-непоседы не могут сидеть за столом долгое время, часто отвлекаются, шалят, что называется, заглядывают в чужие тарелки. Из-за этого они часто остаются голодными не только сами, но и мешают кушать другим.

Может случиться и так, кто кроха элементарно не наедается детсадовской едой. Причины здесь могут быть разными: некалорийная или плохо приготовленная еда, маленькие порции и пр.

**Подготовила: Воспитатель Загайнова Ю.А.**

