Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждения № 224 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направления развития воспитанников»

Консультация на тему:

«Дети плохо едят. В чем причина и что делать?»

 Составила:

 воспитатель

 Конева А.Е.

Кемерово 2017

 Отдавая в детский сад ребенка, многие родители замечают, что ребенок в детском саду не хочет кушать. И, к сожалению, часто родители жалуются, что их ребенок не ест в детском саду, но это явление небезосновательно. У детишек, начавших ходить в детский сад, может быть несколько причин отказа от еды.

**Причины отказа ребенка от еды в детском саду**

Самая главная причина – малыш переживает большой стресс из-за начала посещения детского сада, именно по этой причине он категорически отказывается есть. В данной ситуации ни в коем случае налегать на вопрос о принятии пищи и заставлять есть ребенка нельзя. В этой ситуации изменить положение поможет только время. Через пару недель, как показывает практика, малыш освоится в новом коллективе, и с охотой будет кушать со всеми детьми.

Чаще всего питание в саду значительно отличается от домашнего рациона, поэтому ребенок незнакомые ему блюда может просто бояться есть. В этом случае нужно заранее, еще за несколько месяцев до начала посещения детского сада, родителям начинать дома готовить блюда, похожие на те, которые будут подаваться в саду. Если матери всегда готовят такие блюда дома, то у ребенка при посещении детского сада с едой проблем обычно не возникает. Но если ребенок привык питаться изысканными блюдами, продуктами из «баночек и пачек», то проблем точно ему не миновать.

Еще одна распространенная проблема отказа от еды ребенка в детском саду – это неумение есть ложкой самостоятельно. Если такой навык малышом еще не освоен, то он просто не будет, есть в саду. Воспитатель порой не успевает уделить внимание в процессе кормления всем детям и малыш остается голодным. Поэтому чтобы таких проблем не было, следует заранее научить свое чадо кушать самостоятельно ложкой.

Но бывает и такое, что ребенок не ест из-за того, что у него с приемом пищи определились свои ассоциации. Например, дома мама в процессе приема пищи, постоянно воспитывает своего ребенка за столом (упрекает в медлительности, неаккуратности, неуклюжести и др.). Поэтому сам процесс в детском саду приема пищи ребенка просто «тяготит». В этом случае воспитатели должны найти добрый подход к малышу.

**Что делать, если ребенок отказывается от еды в садике**

Если ребенок в первое время не ест в детском саду, то ни в коем разе его не заставляйте и не ругайте за это, чтобы малышу не пришлось преодолевать страх или запрет. Постепенно, когда он освоится в новой обстановке, то начнет есть. Попросите педагога посадить ваше чадо за стол с детьми, которые быстро и хорошо кушают. Может быть, ребенок посмотрит на них, и также будет стараться кушать, ведь дети друг за другом всё повторяют. В случае если ваш малыш начнет что-то кушать в садике, то обязательно похвалите его за это.

Родителям следует научить своего ребенка с уважением относиться к тем, кто старался готовить с любовью то или иное блюдо. Объяснить ему, что отказаться от еды – это значит, к людям проявить неуважение. А если покушать хоть немного еды – значит выразить им благодарность. Попросите малыша помочь вам в приготовлении какого-либо блюда, а после обязательно похвалите его за это. Хорошее воспитание в этом случае просто не позволит вашему ребенку отказаться от предложенной пищи в детском саду.

Приятной процедурой должен быть прием пищи, но не стоит перегибать палку. Прием пищи не должен превращаться в «шоу», когда ребенка развлекают. Например, используют различные хитрости с продуктами и ложками-самолетиками, разыгрывают перед ним сценки и т.д. Нужно знать, что в детском саду воспитатель не будет этого делать, ведь в группе много детишек. Если ребенок привык к такому приему пищи, то не мудрено, что он не захочет, есть в детском саду. Не стоит также дома устраивать соревнования в изысках. Этим вы только навредите своему чаду, ведь еда в детском саду вряд ли понравится ребенку, так как он к ней просто не привык.

Хорошо, если есть у малыша братики или сестрички – дети всегда лучше кушают, когда за столом сидит много людей. Если нет других детишек, то их можно заменить большими игрушками, чтобы ребенок знал, как кушают в садике. Также объясните малышу, как нужно есть, чтобы не мешать другим за столом.

Ребенок будет, есть в детском саду без проблем, если он достаточно хорошо готов к посещению детского сада. Если родители будут уделять время этой подготовке, то проблем с приемом пищи в саду возникнуть не должно.