




Составили:
Иванова С.В., учитель-логопед
Дмитриевских О.В., Прохорова М.П., воспитатели
МАДОУ д/с № 101 г. Тюмени

2023г.



Что делать с малышом?

Памятка для родителей



Отправляя ребенка в детский сад,
родители каждый день сталкиваются с проблемами...

Одной из самых распространенных проблем многих родителей, которые отдали детей в детский сад, является отказ ребёнка от еды. В большинстве случаев такое нежелание принимать пищу имеет достаточно простое объяснение и не несёт в себе угрозу здоровья ребёнка.

Чтобы понять, почему он ничего не ест в садике, нужно посмотреть на новую обстановку его глазами: что он думает, что творится у него в голове? Иногда педагог детского сада огорошивает родителей новостью, что их ребёнок ничего не ест. Чаще всего это бывает в адаптационный период, что ещё больше волнует и без того растерянных родителей.

Разберёмся, почему малыш может отказываться от детсадовской еды, и что делать, если Вы с этим столкнулись.

Самые распространенные причины

Адаптационный период. В период привыкания к садикам возникает сильный стресс из-за смены обстановки, новых людей, отсутствия рядом родителей. Из-за сильной тревоги он может отказываться от еды.

Непривычная еда. Меню в детском саду чаще всего сильно отличается от домашнего. Дети дошкольного возраста – большие консерваторы, поэтому пробовать новые блюда, да еще и в незнакомой обстановке, им достаточно сложно.


Избирательность в еде. Часто малыш и дома ест только определенные продукты или долго перебирает готовое блюдо, прежде чем его съесть. В садике такой ребенок не ест вообще или питается только хлебом. Особенно часто возникает такая проблема в возрасте пяти-шести лет.

Недостаточно проголодался. Дети едят, когда чувствуют голод. Если до обеда движения было мало, а на прогулку не выходили, они могут просто не хотеть есть.

Негативные ассоциации. Часто ребенок не ест в садике из-за негативного опыта. Если дома его попрекают из-за медлительности, ставят в угол за отказ от еды или кормят насильно, в саду от будет просто бояться употреблять пищу – вдруг ситуация повторится.

Неумение есть самостоятельно. Если до садика родители не научили держать ложку и вилку, ребенок может отказываться от еды вне дома в принципе. Поскольку дети в саду едят одновременно, воспитатель физически не может накормить «с ложечки» всех, поэтому кто-то может оставаться голодным.

Плохое самочувствие. Вялость, капризность и отсутствие аппетита, особенно если ранее таких проблем не было, могут стать признаками начинающейся простуды. Также дискомфорт малышу может доставлять воспаление во рту, заложенный нос или вздутие живота.



Попытка манипулировать взрослыми

Дети в возрасте пяти-шести лет уже умеют добиваться своей цели разными способами. Один из них – отказ от еды в саду, поскольку родители и воспитатели редко оставляют эту ситуацию без внимания. Связь «я не ем – меня забирают раньше/кормят перед садиком вкусной едой/уделяют больше внимания» прослеживается очень легко, поэтому отказ от еды быстро становится способом манипуляции.

Что же делать родителям если ребёнок не ест в детском саду?

Для начала сократить до минимума возможные причины проблем с едой в саду:

- ✚ Необходимо приучить ребёнка самостоятельно и свободно пользоваться столовыми приборами без участия взрослого.
- ✚ Установить режим для приближенный к тому который будет в саду - кормить, стараться будить и укладывать спать примерно в одно и тоже время.
- ✚ Разнообразить меню ребёнка. Не надо удивлять ребенка каждый день чем-то новым, но стоит периодически давать ему пробовать новые блюда, и вводить в рацион необычные продукты. И тогда разноплановое детское меню в садике не станет для него сюрпризом.
- ✚ Сделать приём пищи приятной процедурой: не ругать, не торопить, не критиковать ребёнка в процессе кормления, а все его успехи замечать и хвалить.
- ✚ Необходимо воспитать уважение к чужому труду, нужно объяснить ребёнку, что отказ от еды, которую приготовил другой человек – это проявление неуважительного отношения.

- ✓ Не в коем случае нельзя **принуждать** ребёнка есть, так как это может нанести вред как психологический, так и физический.
 - ✓ **Не навязывать** еду, прекратить все уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.
 - ✓ **Не ублажать**, так как еда это не средство добиться послушания, и не средство наслаждения, а средство жить! Здоровое удовольствие от еды должно происходить только от здорового аппетита.
 - ✓ **Не торопить.** Спешка в еде всегда вредна, темп еды дело сугубо личное.
 - ✓ **Не отвлекать.** Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а игрушка убрана.
 - ✓ **Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребёнку есть что попало в любом количестве. Не должно быть пищевых принуждения, но должны быть пищевые запреты, особенно при аллергии и диабете.
 - ✓ **Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги и беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Необходимо следить за качеством пищи. Пусть просит, пусть требует сам, когда захочет.
- 