

5. Как приучить ребенка к питанию в детском саду (работа с родителями по данной проблеме)

Некоторые дети только в детском саду узнают вкус пшенной и геркулесовой каши, фасолевого и горохового супа. Дома такие блюда просто не готовят. А что еще не готовят дома, какую еще здоровую пищу не пробовала современная детвора?



Бывает так, что работники детского сада уделяют чрезмерно много внимания тому, чтобы дети непременно все съедали. Причем стремятся к этому из усердия, чтобы порадовать родителей, считая, что хороший аппетит ребенка – главный показатель благополучия его в детском саду.

Пользы для здоровья от кормления через силу никакой. Исследования показали, что дети, которых кормят насильно, впоследствии значительно чаще страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, не говоря уже о страхах и неврозах. Вообще-то человеческий организм – это саморегулирующаяся система, которая способна хорошо приспосабливаться к самым разным условиям.

Одна из таких приспособительных реакций – снижение аппетита во время болезни, при сильном стрессе, при резкой смене обстановки, климата и т. п.

Заставлять ребенка есть в такие моменты – значит наносить вред его здоровью, мешать организму приспособиться к трудной ситуации.

Воспитателю будет достаточно сложно справиться с проблемой отказа от еды в одиночку, поэтому данный вопрос необходимо решать, привлекая родителей.

Мамам и папам следует научиться доверять этим процессам саморегуляции. Постарайтесь вместе с воспитателем выработать единое мнение по этому вопросу. Спросите, как она относится к недоеденным блюдам на тарелках?

В этом случае следует попросить воспитателя не заставлять малыша есть все и дать ему возможность выбрать самому, что он будет есть, – первое, второе или и то и другое.

В любом случае воспитатели в этом вопросе должны индивидуально подходить к каждому ребенку, совместно с родителями выявляя причину плохого аппетита, нежелания есть.

Примеры игровых вариантов.

«Королева Стола и король». Корона надевается ребенку, который лучше всех поел.

«Почетный стол» на этом столе должна быть более нарядная скатерть, красивая посуда.

Медаль «За самую чистую тарелку»

Игра «Ресторан», «Кафе», «Столовая»

Можно договориться с ребенком о простом правиле: «Если не хочется есть, съедаешь столько ложечек, сколько тебе лет».

Можно попробовать посадить ребенка за стол с детьми, которые хорошо и быстро кушают, ведь дети любят повторять друг за другом. Или предложите ребенку игру — сесть на место другого ребенка, у которого нет проблем с едой, поменяться местами, и кушать так, как он. При этом не забывайте хватить его, независимо от того, сколько он съел. Можно сказать, что это «волшебное место» и тот, кто на него сядет, начинает хорошо кушать. Еще дети большое значение придают внешнему виду еды (красивые тарелки, интересно разложенная еда в них – все это им нравится и пробуждает их аппетит).



Информацию подготовила: Пинигина С.В.,
инструктор по физической культуре. МКДОУ №19
Использовались интернет источники

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение Шелеховского района «Детский сад комбинированного вида № 19

Про аппетит и правильное питание дошкольника (полезные советы)

1. Почему дети отказываются от еды?



Мама двоих детей делилась с вами своей историей, исходя из своего опыта, почему ребенок иногда категорически не хочет есть, что с этим делать и надо ли?

«...Мои советы всегда основаны не только на личном опыте, но и на научных трудах педиатров и специалистов по детскому питанию, которые я изучаю»,

Сын сидел, плотно сжав губы. Он не сдал оборону даже тогда, когда мимо пролетали военные самолеты в виде ложек, наполненных кашей. Был тверд и тогда, когда я пела его любимую песню. Уловки больше не срабатывали. Ребенок не ел.

Уверена, с этой проблемой сталкивается большинство мам.



2. ПОЧЕМУ ЖЕ ДЕТИ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ЕДЫ

- Возможно, у них что-то болит.

Например, режутся зубы. Даже мы, взрослые, не хотим есть, когда у нас болят зубы. У дочери сейчас активно режутся моляры. Ест она лишь то, что особенно нравится, да и то без аппетита.

Болит горло? Помните, как сложно глотать с большим горлом? У малыша заложен нос? Когда ребенку сложно дышать, то и есть не хочется. Замечали, что даже во время кормления грудью малышам сложно прикладываться, когда носик забит? Дети ведь не умеют дышать ртом до определенного возраста, поэтому испытывают особый дискомфорт, когда нос не дышит.

Если же у малыша температура, то вам любой доктор скажет, что ребенку нужно только обильное тепло

- Возможно, что-то изменилось в привычной обстановке ребенка.

Например, появился младший брат или сестра? Мой сын, кстати, какое-то время после рождения сестры ел значительно меньше обычного и отказывался даже от любимых блюд.

А может, у вас в гостях человек, который не нравится или же слишком нравится малышу, и все его внимание сосредоточено на госте? Поссорились с мужем? Мама в скверном настроении?

Дети чутко чувствуют любые изменения в настрое мамы и мгновенно отражают это в поведении.

В том числе и отказываясь есть.

- Все может быть еще проще: **ребенок просто не хочет есть.**

Не нравится ему то, что вы приготовили! Имеет право! Вкусовые рецепторы работают как в 6 месяцев, так и в 60 лет.

Может, ребёнку надоело питаться привычными продуктами. Приесть.

Малыш не голоден? С вами никогда не случается? Взрослые четко осознают полезность пятиразового питания. Дети же едят только тогда, когда голодны.

Не исключено, что малыш попросту тратит мало энергии, поэтому меньше ест.

- **Непривычная текстура пищи.** Иногда дети продолжают предпочитать только протертое или полутвердое питание, которое подходит лишь для 6-10-месячных малышей, в то время как они уже должны есть твердую пищу, кусать и жевать ее.

Если вдруг в еде им попадет комочек или кусочек, они могут выплюнуть все, закрыть рот руками или отказаться от еды вообще.

- **Непривычный способ принятия пищи.** Многие дети любят есть руками. И когда родители начинают приучать их к приборам, малыши отказываются от еды вообще.

- Если же отказ затянулся, а видимых причин нет, то стоит сдать анализ крови на уровень гемоглобина. Не секрет, что при низком гемоглобине аппетит значительно снижается. Но при этом, как правило, малыш в целом вялый и пассивный.

4. Что делать если ребенок не хочет есть? (полезные советы)

Как накормить ребенка: 5 приемов, которые реально работают



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ЗАВТРАКАТЬ

Пробуйте договариваться с ним. Скажите, что завтрак — король питания. А еще, что завтрак нужно съесть самому, обедом поделиться с другом, а ужин отдать врагу. Но если это не сработает, переходите к переговорам: пусть ребенок решает самостоятельно, что он хочет съесть на завтрак из вашего холодильника.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОСИТ ВРЕДНУЮ ЕДУ

Лучше всего действует личный пример: не стоит держать дома вредную еду вроде чипсов и попкорна. Однако же не стоит и вовсе запрещать есть вредную еду: вы же помните, что запретный плод сладок?

Пусть у ребенка будет к ней доступ, но в ограниченных — не опасных для здоровья — количествах.

Например, можно попробовать установить такое правило: ребенок может есть чипсы или бургеры, но только раз в неделю — по субботам и после завтрака.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК УСТРАИВАЕТ ИСТЕРИКУ В МАГАЗИНЕ

Почему ребенок не хочет есть и что с этим делать: личный опыт мамы. Обычно это случается, если родители отказывают в покупке вредных сладостей. Этот вопрос можно решить хитростью. Постепенно приучайте ребенка к «правильным» сладостям: искусственные заменяйте натуральными, например медом (в случае, если на него нет аллергии): дети с удовольствием макают в него яблоко.

Те же самые чипсы можно заменить на более натуральные — фруктовые и овощные, которые можно найти в супермаркетах в детских и вегетарианских отделах.

Что делать, если ребенок не любит суп

Если вы решили, что ребенок на обед будет есть суп, а он не хочет, то самое мудрое решение — не ругать, не причитать, а мирно отпустить его нагуливать аппетит. Ибо единственное «лекарство», в ста процентах случаев решающее проблему избирательного аппетита, — это чувство голода. А еще можно расширить меню: начать варить крем-супы, которые, как правило, дети любят больше обычных жидких.

Гренки, макароны необычной формы пусть тоже идут в дело — дети их очень любят.



Что делать, если ребенок смотрит мультфильмы во время еды

Самым простым решением, конечно, было бы не приучать ребенка к такой привычке. Но если уже поздно, то не лишайте мультфильмов в один момент: попробуйте договориться о том, что посмотрите только одну серию, а потом продолжите есть без гаджетов.

И ЕЩЁ

- Помогите ребенку расходовать больше энергии: бывать на свежем воздухе, играть в подвижные игры. Мы ведь и сами едим с большим аппетитом после того, как активно подвигаемся.
- Ни в коем случае не уговаривайте и не заставляйте. Этим вы лишь собьете малыша с толку. Он рискует начать кушать не потому, что голоден, а потому, что так сказала мама.
- Перестаньте оценивать количество съеденного. У каждого человека свои потребности в пище. Согласитесь, двухметровый баскетболист съест значительно больше миниатюрной художницы.
- Продолжайте брать ребенка с собой за стол: ешьте перед ним, нахваливайте еду. Обеспечьте малышу доступ к еде.
- Попробуйте изменить обстановку: приготовьте что-то новое, сходите в кафе или в гости, устройте выезд на природу или просто пикник на полу в зале.
- Попробуйте сменить посуду или столовые приборы малыша.