

## **Консультація для батьків** **"Якщо дитина не хоче їсти"** **Дитина не хоче їсти?**

Чому дитина відмовляється від їжі в садку, наскільки це небезпечно, що можна, а що категорично не можна робити в цьому випадку.

Вихователька скаржиться, що ваш малюк не їсть разом з іншими дітками? Історія, знайома багатьом мамам, особливо в перші тижні або навіть місяці дитини в садочку. Психологи вважають, що **відмова від їжі в незнайомому місці - природна захисна реакція маленької людини**. У більшості випадків через деякий час, нехай поступово, але все налагодиться. Однак це не означає що потрібно просто чекати, перш за все постарайтеся проаналізувати, в чому причина і допоможіть вашому малюку адаптуватися в нових для нього умовах. Отже, можливі й самі поширені причини, за якими дитина не хоче їсти в садку і варіанти вирішення проблем.



### **ДИТИНА ХВОРІЄ - і тому не хоче їсти.**

Або щось його турбує. Наприклад, закладений ніс, прорізуються або зіпсований зуб, біль в горлі або животі, початкова стадія вірусної інфекції - варіантів безліч. Варто сказати, що все це досить рідко зустрічаються причини, адже частіше за все мама чи вихователька помічають, що з дитиною щось не так. У цьому випадку малюк може відмовлятися від їжі, причому не тільки в садку, але і вдома.

**Що робити:** намагайтеся по непрямим або прямим ознаками розібратися, що турбує малюка. Можливо, він навіть сам відповість на пряме запитання. Але питати «що у тебе болить», як правило, не має сенсу - не допомагає.



## ***ПРОТЕСТ ПРОТИ СНІДАНКУ.***

Цілком логічно, що якщо дитина поснідала вдома, а по дорозі в садок ще й булочку з печивом з'їла, в садку вона їсти не стане. Дитячий сніданок взагалі тема окрема - щоб малюк їв з апетитом і сніданок пішов на користь, від моменту пробудження повинно пройти не менше години, а для деяких навіть більше. Так що, якщо ви хочете, щоб малюк повністю влився в режим садочку, потерпіть і не годуйте його перед садком.



**Що робити:** ще один варіант - якщо вам простіше і спокійніше годувати малюка вдома, домовтеся з вихователем, що будете приводити дитину після сніданку, або, поки інші сидять за столом, ваш буде грати. Але, далеко не в будь-якому садку на такий варіант можуть погодитися і у них на те свої, досить вагомі причини.

## ***Незвична їжа.***

У будь-якому дитячому садку існує набір страв, які корисні й необхідні для росту і розвитку малюка. Звичайно, ви теж годували його вдома тільки найкориснішим, але ... Якщо дитина не любить брокколи і шпинат, наприклад - ваші дії? Припускаю, ви або замінюєте ці продукти на ті, що малюкові до смаку, або придумуєте хитрі страви, в яких нелюбимі продукти непомітні. А в садку варіантів немає - що приготували, то і треба їсти. Нічого немає дивного в тому, що дитина протестує.

## ***Що робити?***

Незвичне, рано чи пізно, стає звичним. Особливо добре діє на апетит колективне плямкання - більшість дітей з виборчим апетитом слідує за іншими і, як мінімум, пробують незнайому їжу. Ну а якщо він відмовляється від підгорівшої каші або супу, в якому плавають пластівці слизького лука, може варто пошукати інший садок?

### ***Незнайома обстановка.***

Малюки 2-3 років часто болісно реагують на зміну звичній для них обстановки. Адже, одна справа - грати, і зовсім інше такий важливий момент як їжа в великому колективі. Дитячий організм може включити режим «захисту», шлунковий сік не стане вироблятися і він просто не захоче їсти. До речі, психологи вважають, що для адаптації в садку дітям потрібно від 2 тижнів до місяця. Що робити: такі «блоки» можуть стосуватися не тільки їжі - є діти, які не можуть в садку сходити в туалет, наприклад. Це все - проблеми адаптації, яка у всіх проходить по-різному і тривати різний час.

### ***Що робити?***

У такій ситуації вам залишається тільки чекати, коли у малюка з'явиться відчуття безпеки, багато в цьому випадку залежить від атмосфери в групі, дружелюбності виховательки і вашу довіру до неї.

### ***ЩО РОБИТИ НЕ МОЖНА:***

**Ніколи не можна змушувати дитину їсти** - харчове насильство одна з витончених тортур радянського детсадічного минулого. Їжа, з'їдена крізь сльози і без апетиту, ніякої користі дитячому організму не принесе. Домовтеся з вихователем, що годувати насильно вашої дитини не можна. Лаяти, або, що ще гірше, дорікати дитини, якій і так не солодко. Виправити ситуацію такими методами неможливо, а поселити в маленьку людину почуття провини - легко.

Це, звичайно, далеко не всі причини відмови від їжі в дитячому саду - думайте, спостерігайте, аналізуйте. І наберіться терпіння, в більшості випадків дитина проблему переростає, а ваше завдання: не панікувати і намагатися допомогти.

