Ребенок отказывается есть в детском саду. Что можно сделать?

Тема: [Детская психология для родителей](http://www.psiholog-roditelyam.ru/index.php?action=article&grp=1)

*Вы забираете ребенка из детсада и среди прочего расспрашиваете его о том, как он сегодня кушал. В ответ же слышите, что он только пил чай или ел хлеб. Или на то же вам жалуются воспитатели. Ситуация нередкая, особенно в первые месяцы посещения детского учреждения. И ситуация довольно неприятная, а иногда даже опасная для ребенка.*

Отказ от питания – один из распространенных симптомов тяжело идущей адаптации к детскому саду. Иногда родители вздыхают облегченно: вроде ребенок идет в сад с радостью, никого не обижает, воспитателя слушает, разве что ест плохо... Скорее всего, у ребенка все-таки стресс.
Потому, в первую очередь, хотелось бы сказать о том, что проблему следует решать обязательно в комплексе, не ограничиваясь самим питанием. Речь здесь и о постепенном привыкании, и о возможности ребенку после детского сада выплеснуть накопившееся напряжение и так далее.

Мало того, как известно, адаптацию к детскому саду лучше начинать задолго до реального первого дня в нем. Это постепенный переход на новый режим, в том числе акцент стоит сделать и на режиме питания, постепенно приближая его к будущему "садовскому".

Это и беседы, игры в детский сад. В играх акцент можно сделать и на вопросы питания (особенно если ваш ребенок тот еще привереда или малоежка).
Расскажите про труд поваров: детки их не видят, но они, как и воспитатели, очень стараются, чтобы каждому из ребятишек было комфортно, как дома.
Поиграйте в «зайку, который не кушал в детском саду».
Расскажите в доступной форме, как дети на всевозможных занятиях тратят много энергии, а организм просит вернуть ее и покушать, иначе он просто может заболеть.

В эти же игры можно играть и в первые месяцы пребывания в детском саду.

Вспомните, как часто дома, если ребенок отказывается от одного блюда, вы ему быстренько готовите другое. Побаловать любимое чадо хочется, но пусть это будет только иногда. В детском саду выбора не будет, для ребенка такая ситуация не должна быть неожиданной.

Но иногда, действительно, невкусно, что же тут поделаешь? Договоритесь с малышом о простом правиле. Если невкусно или еще не хочешь есть, съедаешь столько ложек, сколько тебе лет (почему-то эта цифра магическая для многих детей). Если окажется вкусно, доедаешь дальше. Часто ребенка отталкивает вид нового блюда, ведь дети те еще консерваторы, но после трех-четырех «обязательных ложек» многие из них входят во вкус.

Опять же, если вы знаете, что ваш ребенок настороженно относится к новой еде, включайте иногда «садовские» блюда в свое домашнее меню. И, в целом, питайтесь разнообразно, приучайте не бояться новых блюд, а с удовольствием их пробовать.

Не забывайте про соревновательность. Воспитатели смогут устроить «день чистых тарелок» в детсаду, а вы можете фиксировать внимание ребенка на соревновании с самим собой («Сегодня ты съел три ложки супа, а, спорим, завтра больше четырех не съешь? Или пять сможешь?»).

Кстати, на всякий случай хорошо бы также сходить к хорошему детскому врачу, чтобы убедиться, что нарушения аппетита не связаны с какими-то заболеваниями.
Убедитесь и в таких мелочах, как умение вашего ребенка есть теми столовыми приборами, что предлагают ему в детсаду.

Обязательно привлекайте к решению проблемы и воспитателей, вместе вы обязательно сможете найти подход к "голодающему".

Педагог-психолог Н.В. Резникова