

Почему ребенок не ест в детском саду?



Отказ от еды в детском саду часто становится настоящей проблемой для родителей. Исправить ситуацию вполне реально, но для этого нужно понять, почему она возникла, и уже после этого предпринимать какие-либо действия.

Нужно понять причину возникновения этого явления, вот самые распространенные:

1. **Адаптационный период.** В период привыкания к садику возникает сильный стресс из-за смены обстановки, новых людей, отсутствия рядом родителей. Из-за сильной тревоги он может отказываться от еды.
2. **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.
3. **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.

4. **Недостаточно проголодался.** Дети едят, когда чувствуют голод. Если до обеда движения было мало, а на прогулку не выходили, они могут просто не хотеть есть.
5. **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.
6. **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.
7. **Плохое самочувствие.** Часто дети интуитивно отказываются от еды, когда видимых признаков заболевания еще нет. 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.
8. **Попытка манипулировать взрослыми.** Дети в дошкольном возрасте, 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.