**«Ребенок не кушает в детском саду, что делать?»**

**Выполнила: Мурашова Алёна Александровна**

Ярославль

2021

Дорогие **родители**! Дело первостепенной важности, когда вы узнали, что ваша дочка или сыночек не ест в **саду** – успокоиться самим и не волноваться зря. Многие, узнав эту проблему, начинают придумывать способы уговаривать ребенка **есть**, даже заставлять.

Адаптация ребенка в ДОУ может иметь некоторые последствия вплоть до **отказа в еде**. Это явление обычно временного характера. Поэтому в данный период необходимо увеличить общение с ребенком. Как раз можно поговорить с ним на тему еды, что чувствует малыш, когда все дети садятся за стол для принятия пищи. У него могут быть переживания по поводу расставания с мамой. Могут быть сложные отношения с детьми, так как маленький дошкольник еще не знает, как правильно поиграть, подружиться с другими детьми.

Также причиной может быть меню, смена обычной домашней еды на другую. Ведь наша обычная пища отличается от еды в ДОУ. Просто для примера: кто-то дома добавляет специи, не готовит гороховый суп или пшённую кашу. В садике все иначе. И малыш постепенно подстроится под этот ритм. Главное это доброжелательная атмосфера дома и в **саду**. Не заостряйте внимание дитя на этом и, тем более, не ругайте за то, что он не кушал.

От вас, **родители**, требуется терпение и только терпение! Однако взрослые и не догадываются, что посещать **детский сад не так просто**. Для этого нужно пройти много преград и переживаний, начиная от адаптации сада и болезней, заканчивая полным **отказом от еды**. Однако что-то пройдет само собой, а вот когда **ребёнок не ест**, эту проблему нужно решать немедленно, ведь это не только не даст полноценно посещать **детский сад**, но и навредит здоровью малыша.

Ваш **ребёнок отказывается от еды в детском саду**? Малыш полноценно питается дома, но не ест в**саду**? Нужно искать причину. Причины могут быть следующие:

1. Непривычная обстановка. Малыш не привык к новому образу жизни и именно поэтому ему нужно время на адаптацию. **Родители** не должны оставлять ребенка надолго в **саду**, лучше делать это постепенно, продлевая на несколько часов.

2. Неумение держать ложку. Ребенок не научился кушать сам, а воспитателей еще стесняется, поэтому не дает себя кормить**. Есть несколько вариантов**, как научить ребенка **есть**. Один из них дома, главное, чтобы мама не помогала. Ребенок будет просить помощи, но когда ему **отказали**, а он проголодался, он начнет пробовать сам. Если это не помогло, ребенок постепенно адаптируется в **саду** и начнет повторять за своими сверстниками и держать ложку сам.

3. Манипуляция взрослыми. Малыш замечает, что, если он не ест в **саду**, то к нему быстро приходит мама и забирает домой. Поэтому он начинает пользоваться данной фишкой постоянно. Со своим чадом нужно разговаривать и объяснять, что **детский** сад - это его обязанность, как у мамы с папой работа.

4. Другая пища. Раньше малыш кушал макароны и сосиски, а с приходом в **детский** сад его стали кормить кашами, поэтому он проявляет протесты. Взрослым просто нужно поменять меню и кормить ребенка, как в **детском саду**. Данные причины легко решаются, и для этого существует много нужных советов.

Как ребенок питается дома? **Родители должны понимать**, что если ребенок ничего не ест дома, то и в **детском саду** он этого делать не будет. Здесь понадобится искать причину не в адаптации, а в самом ребенке. А таких причин несколько:

1. Проблемы со здоровьем. Такие детки наблюдаются у врача и при необходимости принимают специальные препараты, которые повышают аппетит.

2. Перекус между едой. **Родители** прикармливают своего малыша: плюшками и хлебом, а потом удивляются, **почему** их кроха не ест обед.

3. Избирательность еды**. Есть и привереды**, которые кушают то, что любят, однако это легко исправить. **Родители**не должны давать слабину и в течение всего дня предлагать одно и то же блюдо. Если **родители** исправят эти недочеты, то их малыш будет кушать не только дома, но и в **детском саду**.

Итак, подведём итог. Чтобы ваш **ребёнок кушал в детском саду**, уважаемые **родители, есть** несколько простых рекомендаций:

1. Научить **ребёнка есть самостоятельно**.

2. Соблюдать режим, соответствующий садику: прогулки, питание, сон и т. д.

3. Готовить еду, как в **саду,** достаточно 2-3 блюда.

4. Не заставлять **ребёнка есть**, чтобы не вызвать отвращения к еде.

5. Утром - без перекуса, чтобы не сбить аппетит.