

## ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕ ЕСТ В ДЕТСКОМ САДУ?

Пребывание ребенка в детском саду предполагает трех — четырехразовое питание, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность детского организма. Однако очень многие родители жалуются на то, что дети там плохо едят. Особенно это касается таких блюд, как супы и каши. Если в домашнем меню мы можем достаточно долгое время обходиться без них, то рацион детского питания предполагает ежедневное их употребление. Однажды мне довелось работать с мальчиком, который в период двухмесячного пребывания садика на даче каждый утренний подъем начинал с причитаний: «Не хочу каши!...», чем не только портил настроение воспитателям и нянечкам, но и побуждал многих детей следовать его примеру.

Чем же так не угодны нашим милым деткам эти полезные продукты питания? Прежде всего дошкольников отпугивает внешний вид этих блюд. Действительно, размазня сероватого или белесого цвета выглядит не слишком аппетитно. Второй минус: каша, приготовленная на молоке в количестве 150—200 порций, часто пригорает. Малышам же достаточно раз попробовать продукт с запахом или вкусом пригорелого молока, как один только вид каши станет вызывать отвращение. И вот дети, у которых пищевые рефлексы формируются очень быстро, начинают отказываться от пищи. Заметим, что это не просто каприз, а стойкая реакция организма на ключевой стимул. При этом у детишек прекращается слюноотделение и выделение желудочного сока, часто появляются позывы к рвоте. А пища, скормленная насильно, надолго задерживается в желудке, вызывая неприятные ощущения и даже боли.

Если в домашних условиях мы можем достаточно легко заменить одно блюдо другим, то сделать это в детских дошкольных учреждениях значительно сложнее. Здесь существуют утвержденные нормы питания, организовано осуществляется закупка продуктов и их распределение по группам, замена же (например, вместо первого блюда два вторых) не предусмотрена.

Дети четырех-пяти лет могут перенести нелюбовь и определенным садиковским кушаньям на детский сад в целом. Объяснить же, почему это произошло, ребята не в состоянии.

Теперь немного о супах. Потребление их - дело достаточно сложное и деликатное. Блюдо-то это жидкое, однако пить его нельзя. Аккуратно кушать его ложкой умеет далеко не каждый дошкольник. Кроме того, в супах встречаются такие малоаппетитные с точки зрения детей продукты, как жареный лук, морковь, жир. Очень многие ребята не выносят их вкуса и запаха. Индивидуальная избирательность тоже играет здесь немаловажную роль. Кто-то не любит рыбный, кто-то молочный или рисовый суп, а выбора опять нет, Вот и приходится малышам сидеть по 30—40 минут над тарелкой с остывшим супом, в то время как вся группа уже отправилась в спальню на тихий час.

Однако проблему отказа от пищи в детском саду можно решить хотя бы частично, если не допускать ошибок при взаимодействии с ребенком. Это уже зависит от взрослых, поэтому приведем некоторые рекомендации.

Нет ничего страшного в том, что дошкольник подождет с приемом пищи до 8—9 утра, даже если он встает в 6 или 7 часов. Дорога до детского сада, зарядка и игры перед завтраком лишь разожгут его аппетит, а значит, меньше будет отказов и капризов по поводу каши, масла, пенок и прочих вещей. Поэтому не старайтесь накормить малыша дома, до отправки в детский сад. Особенно это касается детей плохо кушающих. Если такой ребенок съест хоть что-то, то заставить его есть в группе станет практически невыполнимой задачей.

Предупредить персонал детского сада о вкусах вашего ребенка обязательно надо. Но делать это следует в отсутствие малыша, когда он ушел в игровую комнату и занялся с другими детьми. Разговоры с воспитателем или няней относительно избирательных вкусов вашего сына или дочери в присутствии детей как бы программируют их на совершение соответствующих действий. Они станут лишь сильнее капризничать и настаивать на отказе от пищи, объясняя это словами матери или бабушки.

Воспитателям следует в большей степени использовать игровые ситуации для создания у детей заинтересованности в потреблении пищи, а не просто принуждать их съесть все, что положено. Так, призыв скорее освободить Петрушку, изображенного на тарелке, от супа быстрее подействует на детей, чем угрозы и попытки насильственного кормления с ложки. Последнее только вызовет ответную агрессию со стороны малышей. Теперь немного о детях с плохим аппетитом. У значительного числа людей потребность в пище несколько снижена по сравнению с общепринятой нормой. Понятие нормы вообще очень расплывчато: с точки зрения среднего европейца или пожилого американца, мы едим возмутительно много, а вот население Скандинавии или коренные жители гор сочли бы объем потребляемой нами пищи несколько маловатым. Поэтому если ваш ребенок ест меньше, чем вы, или меньше того, что ему положено по норме, это еще не значит, что он недоедает. Среднестатистическая норма потребления может сильно отличаться от индивидуальной. Если самочувствие ребенка не ухудшается, то оснований для беспокойства нет.

Позволим себе один пример. По словам мамы известной в недавнем прошлом гимнастки Ольги Корбут, ее дочь ела ужасающе мало. Утром выпивала черный кофе без сахара, в обед съедала яблоко и кусочек серого хлеба. И так до двенадцати лет. Такой тип питания не мешал интенсивным физическим тренировкам девочки, которая готовилась к выступлениям на чемпионатах Европы и мира.

Кроме того, аппетит — это лишь один из признаков потребности нашего организма в пище. На её удовлетворение влияет как количество принятой пищи, так и ее калорийность. Внимательно наблюдайте за своим ребенком, может быть, он набирает необходимое для развития и роста количество калорий, съедая неограниченное количество сладостей, доступных

ему. Диетологи подсчитали, что два мороженных по калорийности заменяют обед. Точно так же, проглотив пару конфет, вафельку, штучки три печенюшек до обеда, малыш вполне способен обойтись без второго и даже без первого и второго вместе взятых.

Наконец, несколько слов о детях, которые плохо едят именно в детском саду. Что является причиной такого поведения, определить достаточно сложно. Причины могут быть самые разные, и анализировать их надо, разбираясь в каждой конкретной ситуации отдельно. Заметим только, что если ребенок добирает свою норму во время вечернего приема пищи дома, то это его индивидуальный способ разрешения проблемы. Конечно, родители могут быть несколько раздосадованы таким положением дел, но ничего страшного в этом нет.

Возможно, взрослым следует поговорить с воспитателем о соседях ребенка по столу. Причина может быть заключена в них. Они могли говорить что-то обидное или дразниться за столом. Малыша может смущать непривычная, обстановка. Если дома он ест на кухне или любит делать это под музыку, если его кормление традиционно сопровождалось чтением книг или просмотром телепередач, то первое время в садике ребенок может отказываться от пищи просто потому, что ему не хватает привычных стимулов. Ведь есть же дети, которых именно из-за этого невозможно накормить в гостях. Со временем эта проблема разрешается сама собой, поэтому не волнуйтесь, когда ребенок утрачивает аппетит в первые недели и месяцы пребывания в саду.

Все это свидетельствует о том, что страхи и беспокойства мам и бабушек по большей части являются преувеличенными. Нормальная обстановка в саду и дома скорее позволят разрешить ситуацию, чем посещение педиатров и диетологов, «допросы с пристрастием» по поводу того, что сегодня давали и все ли ты скушал. Будем помнить, что еда должна приносить удовольствие, а толщина вашего ребенка - не единственное мерило силы родительской любви к нему.