

МБДОУ № 128 «Детский сад общеразвивающего вида»

**Консультация для воспитателей
«Как накормить малоежку в детском саду»**



**Составила :
Воспитатель
Чалина. М. В.**

г. Кемерово, 2021г.

Накормить моего ребенка - задача не из легких. На какие только ухищрения не шло наше семейство в главе со всезнающими бабушками, вооруженными опытом и книгами о здоровой и вкусной пище, чтобы очередная ложка супа оказалась во рту у ребенка! Какие только представления ни разыгрывались у стола с детским обедом. И в каком ужасе пребывала вся семья, когда пришло время отдавать ребенка в сад – воображение рисовало страшные картины – истощавшее, осунувшееся чадо на фоне веселых пухло-розовощеких детей, голодные обмороки и непочатая тарелка с садовским остывшим гороховым пюре.



Каково же было наше удивление на слова воспитателя: «Ест все». Первая реакция – недоверие. Первый вопрос – КАК? Воспитатель только ухмыльнулась: «Всему вас учить надо, и не таких едоков перевоспитывали». Вооружившись ручкой, блокнотом, я засыпала воспитателя вопросами о том, как постичь все тайны дзэн детского аппетита.

Правило первое.

Никогда не заставляйте ребенка есть. Никаких ложечку за маму и за папу, никаких самолетиков, летящих в ротик. Если ребенок не хочет есть – пусть не ест. В особых случаях нянечка может докормить ребенка, но опять же не доводя процесс до театра (абсурда).

Моя подруга по случаю поделилась воспоминаниями своего детства. «Это была всегда борьба – за последнюю ложку. И в наказание, что я ничего не ела, со мной сажали девочку, которая уже съела все, и она меня кормила – в прямом смысле, с ложечки, до тех пор, пока тарелка не оставалась чистой. Одно из самых страшных детских воспоминаний. Все уже пошли играть, а передо мной тарелка – с чем угодно, с картофельным пюре и котлетой, с тушеной капустой и колбасой или с гороховым пюре, воротило от всего, даже от самого вкусного. Есть я начала нормально, с аппетитом, когда переехала в общежитие, то есть на первом курсе», - рассказывала она. Слава Богу, от таких дедовских способов наша педагогика уже ушла. Дорогие воспитатели и родители никогда не экспериментируйте с детьми. Такие методики могут привести к серьезным психологическим травмам.



Правило второе.

Не надо устраивать из приема пищи ажиотаж. Чем меньше внимания акцентируется на завтраке и обеде, тем спокойнее ребенок поест. В саду работает и еще один немаловажный принцип – назовем его грубо «стадный инстинкт» - садятся за стол все, едят все, никого не уговаривают и не пичкают едой. И обязательно хвалят – если кто-то доел первым, попросил добавки: «Миша у нас настоящий богатырь. Вон как кашу хорошо кушает, силу наедает».

Начиная со средней группы, дети активно участвуют в сервировке стола – раскладывают приборы, помогают нянечке накрывать на стол. В этом тоже есть своя магия – по себе помню, что «дежурить» было в почете и доставалось это звание только тем, кто хорошо ел. Вот вам сила детской мотивации.

Правило третье.

В саду нет никаких перекусов между едой. Завтрак, обед, полдник и ужин, и все строго по расписанию. Никаких печенюшек, конфет, любимых бутербродов. Даже стакан безобидного сока или молока способны надолго отбить аппетит. И дома должно быть то же самое. Уже через 2 недели ребенок привыкнет к такому распорядку приема пищи.

Правило четвертое.

Аппетит надо нагуливать – это золотое правило. Видели бы вы, как дети после прогулки несутся в группу на обед. И чем активнее она прошла, тем быстрее «сметаются» со столов первое, второе и компот. Даже если малоежка не обратил никакого внимания на завтрак, обед будет съеден – сто процентов без всяких «вербовок» в «общество чистых тарелок». Еще и добавку попросит.

Есть еще несколько секретов, которыми в детских садах активно пользуются. Например, уменьшить порцию для малоежки, разрешить выходить из-за стола, когда ребенок наелся и самое главное – доброжелательность воспитателей. Никаких «дедовских» методов – походов в угол за несъеденную тарелку супа, угроз надеть тарелку манной каши на голову и прочих ужасов.



Как вести себя с детьми-малоежками

- Общение с детьми-малоежками требует комплексного подхода. Необходимо проводить полный анализ потребления питательных веществ ребенком и его поведения, а также следить за его ростом и весом².
- Для формирования здоровых привычек в питании диетологи рекомендуют следующее:
 - Не отвлекать ребенка во время приема пищи;
 - Вести себя ровно и нейтрально – не заставлять ребенка есть через силу;
 - Провоцировать аппетит, ограничивая перекусы и правильно выбирая размер порции;
 - Ограничивать время приема пищи 20 – 30 мин;
 - Предлагать продукты, соответствующие возрасту;
 - Вводить новые блюда постепенно и регулярно;
 - Поощрять в ребенке самостоятельность – не кормить с ложки того, кто уже сам может пользоваться столовыми приборами;
 - Не обращать внимания на то, что ребенок испачкался во время еды.

Ссылка на материал: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyiy-obraz-zhizni/2015/10/20/kak-nakormit-maloezhku-v-detskom-sadu>