**«Трудности питания в детском саду»**

**Автор составитель:** Пиньковская Ю.Н.

воспитатель первой категории.

Детское питание в любом садике региона России довольно строго регламентируется. В нашем регионе программа по питанию разработана ООО «Выжин – Софт». Весь принцип организации питания подчиняется санитарным правилам и нормам. Пища для воспитанников дошкольного учреждения обеспечивает детский организм всеми необходимыми для роста и нормального развития веществами.

Если питание организованно правильно, дети реже болеют, лучше себя чувствуют, проявляют больше способностей к образовательной деятельности.

Часто воспитателям и родителям приходиться сталкиваться с нежеланием малышей вкушать блюда, приготовленными поварами-профессионалами в детском саду.

**Наиболее частые причины отказов представлены *гастроэнтерологом, д. м. н. М. Ю. Денисовой*:**

- скрытый протест против воспитателя (который не нравиться), против сверстников (с которым не может найти общий язык), против родителей ( которые заставляют идти в Д/с);

- упрямство (чем больше уговариваем, тем больше отказ);

- обсуждение проблемы при ребенка (есть родители, которые громко, во всеуслышание при ребенке заявляют, чтобы его не заставляли есть, что ребенком понимается как одобрение его плохого аппетита; либо сообщают: «Он у нас не ест …», что так же влияет на решение малыша);

- стресс в период адаптации ребенка к детскому саду;

- манипуляция взрослыми;

- неприглядный/ аппетитный вид;

- вкусовые предпочтения («не люблю», «мама мне такое не готовит/не дает)», «Я это не ем» и многие другие отговорки).

Малышам бывает очень трудно перейти от жаренных и вкусных котлеток из курочки, к рыбной запечённой в духовке и тушеным овощам, поэтому они могут, отказываться кушать.

Многие дети впервые узнают вкус пшённой каши, горохового супа, или вкус печенки, потому что дома этого никто и не предлагал и не готовил. У некоторых детей появляется даже рвотных рефлекс на некоторые блюда.

Мы активно заинтересовались этой темой, это связанно с тем, что мы набрали новый набор детей, которые как раз переживают период адаптации. Думаем, что многие сталкивались с этой проблемой и наши рекомендации помогут вам сейчас или в будущем.

Как и всегда мы не работаем в одиночку, детский сад это одна большая дружная семья, и работают над любой проблемой все (начиная от родителей, заведующей ГБДОУ, воспитателей, старшего воспитателя, няни, поваров, музыкального руководителя и инструктора по физической культуре, а в нашем случае еще и тифлопедагог и логопед).

**С чего необходимо начать:**

По мнению Давлетовой Ларисы Ришатовны (врач-педиатр, аллерголог-иммунолог) в Статье «Что делать, если ребенок не хочет, есть в детском саду: советы педиатров и психологов» представлены следующие рекомендации.

**Провести работу с родителями** (побеседовать, попросить родителей совместно с педагогами сменить тактику, например:

1. Ввести дома такое же меню, что и в саду (начать не сразу, постепенно, приготовить пару блюд, что и в д/с)

 Важный факт: в саду еда не содержит большое количество приправ, жиров и различных специй, это так же важно учесть при приготовлении дома.

 Родителям можно ссылаться на то, что это благотворно влияет на пищеварительную систему ребенка.

**Пример из опыта работы:** Семьи, где преобладало меню похожее на садовское (отварные или тушеные овощи, котлетки на пару/запечённые в духовке, запеканки, каши и супы), охотнее съедали это и в саду, и даже просили добавку. Позднее даже были случаи, когда дети просили своих мам приготовить именно так, как в саду.

1. Порекомендовать придерживаться время приема пищи, что и прописано в детском саду.

Режим крайне важен для растущего организма. Любой человек взрослый и маленький привыкает к определенному времени приему пищи, мы всю неделю поддерживали этот режим, ребенок, уходя на выходных или в отпуске/на больничном употреблял пищу, когда продеться, придя уже в понедельник, будет вредничать и не хотеть есть, потому что организм (его внутренние ритмы сбиты)

1. Не поощряйте употребление ребенком ненужных для него продуктов и не никаких перекусов перед садиком (естественно он не будет, есть, если за пару минут до завтра съел йогурт с печеньем, или вкусное пирожное).
2. Бывает случаи, когда на улице идет дождь (малыши весь день просидели в группе) и домой пришли и засели у телевизора, аппетита не появиться! Детям необходим свежий воздух – вот великолепный помощник в борьбе с плохим аппетитом!

**5.** Не наказывайте и не поощряйте ребенка с помощью еды.

**6.** Обеденная трапеза не должна превращаться в «шоу», когда малыша развлекают, выплясывая перед ним вприсядку, включают мультфильмы, необходимо объяснить родителям, что подобные манипуляции в саду невозможно осуществить

**7**. Не отвлекайте ребенка во время еды. Помните, что 3-х летний малыш не умеет одновременно есть и разговаривать.

 **8.** Ни в коем случае нельзя фиксировать внимание детей на недостаточности их аппетита, говорить об этом в их присутствии.

**Рекомендации из опыта работы:**

1. Если у ребенка переживания по поводу расставания с мамой (поговорите об этом).

2. Не усаживайте за стол ребенка, только что вернувшегося с прогулки или поигравшего в подвижную игру. Необходимо немного успокоиться и лишь, потом приступить к трапезе. Часто мы, с вами занимаясь какой-либо деятельностью, готовясь к мероприятиям, гоним быстрее паровоза, так как нас ограничивают сроки, нехватка времени, очень плотный график, и мы и наши дети не всегда можем спокойно что-то реализовать. Не успели порепетировать праздник, бегом забегаем, едим второй завтрак, а там уже бежать на улицу (дабы не нарушить прописанного времени по прогулкам по Санпин) с улицы бежим перед обедом успеть еще немного порепетировать, а потом дети бегут уже обедать, и все это на лету, в спешке).

А так ни в коем случае не должно быть! Дети не должны есть галопом, их не следует подгонять (у каждого свой темп), и, в конце концов, дети не должны есть холодную еду!

3. Не следует упрашивать, уговаривать есть (обратный эффект, упорство/упрямство).

 А самое страшное, если насильно кормить детей, в дальнейшем, как один из пунктов, это может привести к детскому онанизму (генитальная область рефлекторно связана со слизистой рта и губ; несильное кормление «гасит» активность второй зоны, непроизвольно стимулируя первую) подробнее познакомиться с этой информацией вы можете на сайде нашего сада ГБ ДОУ №28 Пушкинского района, в разделе «Методические разработки» Старшего воспитателя: Золотухиной Ларисы Михайловны «Некоторые аспекты сексуального воспитания»

4. Закон 3-6 ложек, в зависимости от возраста ребенка.

5. Важный факт играет сервировка, и это уже Ваша посильная задача (украсить стол скатертью, красиво оформить салфетницу и салфетки.

Еще выдающийся ученый, академик И. П. Павлов доказал, что «едят глазами», а также обонянием и вообще всеми органами чувств. Красиво накрытый стол, приятные аппетитные запахи, «тарелка как картинка» - все это пробуждает у детей желание принимать пищу

6. Необходимо воздействовать на эмоции детей, пользуясь приемами:

**Поощрением**

Например: в нашей группе и у коллег в нашем саду, есть доска «Поошрения», где за разные виды деятельности (работ) дети получают наклеечки, подобные стимулирующие вещи есть у многих педагогов. Обычно это за активность на занятиях и помощь по уборке, только мы внесли графу «Как ты покушал» (разумеется, это задумка для младшего дошкольного возраста). Ведь давно не секрет, что детям нужна кокая-то, весомая мотивация, довод или аргумент, а так как дети очень любят, когда их поощряют (а так же любят наклейки) это очень хорошо работает! Таким же образом нами используется более весомые «награды» - медальки, рамка «За самую чистую тарелку».

 «Почетный стол» на этот стол ставится небольшая фишечка, как показатель культуры поведения за столом.

«Красивая салфетка» - у всех ребят очень красиво сервирован стол, а красивая салфетка достается тем, кто аккуратно кушал (то есть стимулирует других в будущем быть аккуратнее); или наоборот, давать эти салфетки тем детям, которые едят не аккуратно и предлагать им съесть еду так, чтобы не испачкать медвежонка на салфетке.

**Внушением**

Очень важно убедить ребенка, что эта, именно эта котлета является невероятно волшебная, а этот суп придаст ему такую быстроту, что даже Флеш вас не обгонит (самых быстрый супергерой);

Полезно и важно объяснять детям важность каждого продукта, его польза для здоровья (в молоке содержится кальций полезных для ваших косточек, чтобы вы быстрее росли, чтобы они были крепкими, не ломались) и многое другие, важно, чтобы они были очень убидительными.

Так же, можно сделать наглядно, показать детям картинку пустого желудка (благо сейчас детской литературы и наглядного пособия со строением человека - масса). При этом рассказать, что он плачет, ему больно, потому что он пустой (голодный). Нужно хотя бы что-то съесть, чтобы облегчить его страдания.

Приучите малыша относиться с уважением к труду тех, кто старался, с любовью готовя это блюдо. Отказаться от пищи – значит проявить неуважение; съесть хоть немного – значит выразить благодарность (здесь очень важно познакомить ребенка с персоналом кухни, чтобы он знал, кто конкретно готовит пищу).

**Примером сверстников**

Конкретная рекомендация спорная, так как мы не должны сравнивать сверстников, поэтому этот прием должен быть очень тонким, тактичным, указывать на то, как хорошо съел одногруппник ребенка, но ни в коем случае не давать оценку «А ты вот плохо!». Не допустить сравнений!

**Игровыми приемами**

Начать обед с таких слов - «А сейчас обед отменяется, и мы все летим в космическое путешествие, и сегодня будем пробовать космическую еду» (можно придумать название блюд)

Предложите ребенку сесть на волшебный стульчик «это место волшебное, и тот, кто на нем сидит, всегда хорошо кушает». При этом независимо от того, сколько ребенок съел, хвалите малыша и говорите, что он хорошо покушал, а завтра еще лучше и больше съест.

«Фантазия на тарелочке». **Принцип «Блюда должны быть красивыми и привлекательными**» (здесь мы с вами изменить что-то не в силах, это не в нашей компетенции, но можем, немного фантазируя поменять отношение к блюду, например: нарисовать на манной каше мордочку; описать какую-то картинку, что котлетка эта огромная съедобная гора, а овощи это маленький огородик на холме, а вы огромные великаны, которые решили попробовать съесть этот огород)

С/р игры *«Ресторан», «Кафе», «Накормим куклу», «Дочки – матери»* (Игра - ведущий вид деятельности, через сюжетно-ролевую игру дети познают мир, отражают представления об окружающем мире и обыгрывают свои представления)

 **Чтение определенной литературы** (сюда входит любое художественное слово, связанное с едой, аппетитом, например: Сергея Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»; Эдуарда Успенский — «Про детей, которые плохо едят в детском саду».

Сейчас множество разнообразных коротких авторских сказок приуроченные этой тематики.

Здесь же можно сказать о таком направление, как **сказкотерапия**, через эту технику так же решается проблема плохого аппетита детей, как в саду, так и за его пределами.

Яна Акинкина (аспирант кафедры возрастной психологии им.проф. Л.Ф. Обуховой МГПУ, психолог – консультант) говорит об соблюдении важный условиях при использовании терапевтических сказок, вы их можете прочитать самостоятельно на слайде, а если вам интересно более подробно изучить эту статью, она представлена в Журнале: Справочник Педагога-Психолога детский сад №10 октябрь 2019 «Как корректировать проблемы с едой у детей при помощи терапевтических сказок»

Что касаемо интересной литературы, можно прочесть книгу Елены Ульевой «Сказки-вкусняшки для тех, кто плохо кушает» (очень полюбившийся нам автор, где она с легкостью, в доступной сказочной форме рассказывает сложные и важные вещи для детей дошкольного возраста).

Каждый воспитатель должен быть знаком с пособием Ирины Батовой, разработанным в соответствии с ФГОС, **«Как научить ребенка кушать самостоятельно. Веселые занятия с Плюшиком. Уроки доброго Мишутки»**.

 Наталья Царенко «Я не хочу кушать», или В поисках детского аппетита»;

 **Пример решения проблемы со специалистом (психологом).**

Если ребенок слишком длительное время не принимает пищу, значит, может быть стоит обратиться к психологу в ДОУ, чтобы тот понаблюдал ребенка. И помог бы вам выяснить причину отказа малыша от еды. Обозначив причину – вы сможете уже более грамотно разобраться в ситуации и решить проблему.

**Выводы:**

Данная тема крайне интересна и волнующая всех представителей образовательного процесса, особенно законных представителей (родителей). Важно, родителям предлагать совместно решать эту проблему (консультациями, личными рекомендациями, беседами круглыми столами и т.д.)

Проблема плохого питания не вечна, если мы заложили это в младшей возрасте, в старшем дошкольном возрасте будет легче и не потребуется столько времени.

*Спасибо за внимание, надеюсь, что-нибудь из представленного материала было полезно, и, вы, подчеркнете его для себя.*