

## **Особенности питания ребенка в период адаптации**

Переход ребенка к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе. Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Следует приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал. В первые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательное отношение к детскому коллективу. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированным пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

### **Будет ли малыш есть в детском саду?**

Будет ли малыш кушать в детском саду, зависит как от персонала детского сада, так и от родителей. Почему ребенок отказывается от еды? Причин может быть несколько: ребенку может быть некомфортно психологически, непривычные блюда или ребенок может быть просто не умеет есть самостоятельно. Родителям, отправляющим своих малышей в детский сад, нужно в первую очередь задуматься об этом. Одной из основных причин отказа от еды может быть банальное неумение пользоваться вилкой или ложкой. Приучайте малыша к самостоятельному употреблению пищи. Приходя в детский сад, ребенок должен уметь пользоваться ложкой, пить из чашки. Воспитателями отмечено, что новички едят медленно и выходят из-за стола последними, их многое отвлекает. Дома нужно стараться приучить ребенка есть вместе с родителями за общим столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Особенно много проблем с питанием в первые дни посещения детского сада возникает у детей ясельного возраста (1,5 - 2 года). С вопросами о питании малыша хорошо бы обратиться к старшей медсестре или заведующему выбранного вами детского сада. Они вам расскажут о специфике данного учреждения.

### **Первый день в саду**

Первые несколько дней пребывания малыша в детском саду - самые сложные. Новый незнакомый коллектив, а самое главное - отсутствие мамы.

Это очень сильно сказывается на психологическом состоянии малыша. Отсюда и снижение аппетита, а у детей, особо привязанных к маме и домашней обстановке, он может пропасть вовсе. Некоторые малыши даже отказываются от еды и дома. Специалисты советуют в этот период готовить дома для крохи более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Обязательно в рацион малыша в этот период нужно включить фрукты, соки, кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать ему витаминные препараты. Также, специалисты рекомендуют завтраком в первые дни кроху кормить дома, но обязательно предупредить воспитателя о том, что он уже поел. Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Желательно предупредить воспитателя о привычках своего малыша. Для новеньких в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш малыш, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его - обязанность воспитателя или помощника воспитателя.

#### **Рекомендации родителям по вопросам питания детей, посещающих ДОУ**

Уважаемые родители! До отправления ребенка в детский сад не нужно кормить его дома, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты. Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

*Подготовила заведующий Попова А.И.*