

## **"Организация питания детей в детском саду в адаптационный период"**

Снижение аппетита – проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок идет в детский сад. Чтобы она не переросла во что-то более серьезное, родителям нужно помочь адаптироваться малышу к новым для него условиям жизни.

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

Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольного учреждения, но и от родителей. Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать и об этой проблеме.

Сложнее в детском саду приходится тем детям, родители которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо установить сразу же по поступлению ребенка в дошкольное учреждение. Детсадовского режима питания следует придерживаться до школы.

Ежедневно включайте в него мясо, хлеб, овощи, фрукты, соки и витаминные напитки. Не следует предлагать одни продукты чаще других. Если у ребенка сформировано стойкое предпочтение каких-то блюд, то ему будет значительно труднее приспособиться к новой кухне.

После 1,5 лет рацион питания малыша должен быть достаточно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое борщи, супы-пюре, пюре, компоты, кисели, запеканки и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома.

Также стоит придерживаться и некоторых правил приготовления еды в домашних условиях. Блюда в детском саду нежирные, в основном готовятся на растительном и сливочном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. После подобных приправ желание есть простую пищу пропадает. Если в вашей семье, кто-то предпочитает так питаться, то для малыша лучше готовить отдельно.

## **Научите ребенка есть самостоятельно**

**Одна из причин отказа детей от еды в детском саду – неумение пользоваться вилкой или ложкой. Если малыш после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Ребенок, попадая в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения. Воспитатели отмечают, что новички едят довольно медленно и выходят из-за стола последними. В процессе еды их многое отвлекает. Поэтому дома старайтесь, чтобы уже с 2-х лет ребенок ел вместе с вами, родителями, за общим столом. Кроме того, обед или ужин в детском коллективе до поступления в детский сад также будет для малыша неплохим опытом.**

**Обращайте внимание на то, как долго ребенок находится за столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться укладываться в эти временные рамки.**

**И помните, чем младше ваш малыш, тем больше требуется времени для его подготовки.**







