|  |
| --- |
| **Особенности питания ребенка**  **в период адаптации к детскому саду** |

|  |  |
| --- | --- |
| Говоря об организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, следует остановиться **на особенностях питания ребенка в период адаптации к учреждению.** | |
| Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период.  Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям.  Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе. Начало посещения ребенком детского сада – большой стресс для него. Это является самой главной причиной отказа от пищи. В этой ситуации нельзя категорически заставлять малыша поесть. Единственно решение в данной ситуации – подождать. Уже через несколько недель, когда ребенок освоится в новом для него коллективе, он охотно будет кушать вместе с другими детьми. | малыш |
| 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. Следовательно, за пару месяцев до посещения садика, родители могут готовить ему те блюда, которые будут давать в саду.  Также причиной отказа от еды может быть незнакомые для ребенка блюда. Кроме того, малыш может отказываться кушать в саду, потому что не умеет самостоятельно пользоваться ложкой. Помните, что воспитатель не сможет уделить внимание всем детям. Конечно, родителям лучше как можно раньше научить своего малыша пользоваться ложкой.  Еще одной важной причиной могут быть плохие ассоциации ребенка с приемом пищи. Если родители постоянно ругают или воспитывают ребенка за столом, малыш будет бояться приемов пищи, тем более в новом для него коллективе. Поэтому воспитателям следует по-доброму относиться к ребенку.  В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу. | |
| Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости в этот период необходимо проводить дополнительную витаминизацию рациона питания вашего ребенка. **Целесообразно в этот период введение поливитаминов в течение достаточно длительного времени (до 4-6 месяцев).**      витамины | maze5 clip image005 |