**Уважаемые родители, не надо забывать, что питание ребенка в детском саду должно сочетаться с правильным питанием в семье.**

***Чем кормить ребёнка дома?***

Домашний рацион питания для ребёнка должен составляться с учётом меню детского сада. Например, если в детском саду давали рыбное блюдо, то дома в этот день кормить ребёнка рыбой не стоит.

Обязательно следует учесть возраст дошкольника, не перекармливать его, придерживаясь возрастных норм питания.

Если домашние блюда будут отличаться разнообразием, то ребёнок не будет отказываться от пищи в детском саду. Не стоит готовить ребёнку дома острую и жирную пищу.

***Домашний режим питания: какой он?***

Режим питания дома должен быть максимально приближен к режиму питания в детском саду. Если домашний режим не совпадает с режимом детского учреждения, то желательно постепенно и терпеливо вносить изменения в режим кормления.

Нелегко приходится тем детям, которые дома вообще не соблюдали никакой режим: частые **«перекусы»,** сладости без меры. Наличие привычки к режиму питания в детском саду и отсутствие данного режима в выходные, и праздничные дни дома также отрицательно воздействует на детей.

**Почему ребёнок отказывается от еды в детском саду?**

Многолетняя практика показывает, что причины отказа от еды могут быть различны.

***Во-первых,*** если ребёнок отказывается от пищи, нужно обратить внимание на его здоровье. Один из первых симптомов начала заболевания – это отсутствие аппетита.

***Во-вторых,*** незнакомое ребёнку блюдо тоже способно вызвать нежелание кушать. Действительность такова, что современные родители не очень обременяют себя приготовлением полезной пищи. Поэтому дети в детском саду плохо едят различные запеканки, фруктовые супы, тушёные овощи, рыбу, кисломолочные продукты. Приходится выдумывать всякие присказки: например, дети плохо едят рыбу. А вы попробуйте сказать (зная о том, что в рыбе много фосфора): «Кушай рыбку, глазки будут блестеть». Детки кушают и спрашивают: «А у меня блестят? А у меня?»

Можно придумать массу таких «уговоров»:

* не хочет пить кефир - «А ты попробуй, он кисленький как витаминки»
* не хочет пить «снежок» - «Посмотри, мороженое растаяло, оно сладкое-сладкое»;
* не пьёт какао - «Шоколадка на солнышке растаяла, теплая, сладкая».

Если ребёнок упрямится, предложите ему скушать половинку порции (всё же лучше, чем ничего). У ребёнка избирательный аппетит – разрешите из молочного супа съесть только рожки или молоко. Дети, которые кушают всё – это сейчас большая редкость.

Ещё один момент – личный пример родителей. Практика показывает, что в домах, где родители обедают рядом с детьми и нахваливает блюдо, дети будут кушать всё.

***В-третьих***, если ребёнок посещает детский сад первые дни, то отказ от еды – это нормальное явление. Адаптация к новым условиям влияет на эмоциональное состояние ребёнка, поэтому снижается аппетит. Ребёнок и дома может отказываться от принятия пищи. Аппетит восстанавливается по мере привыкания к детскому саду. Поэтому, в первые дни можно разрешить всё (не кушать, кушать стоя, кушать в любом месте группы), лишь бы ребёнок был спокоен и не капризничал. И не переживайте, воспитатель и няня всегда докармливают детей, если дети не против.

***В-четвёртых***, отказ от еды может быт следствием несформированности навыков самообслуживания (ребёнок не умеет кушать сам, пользоваться столовым приборами).

А для того чтобы ***питание в детском саду*** приносило пользу и удовольствие детям, мы соблюдаем ряд условий: сервировку стола, используем мебель по росту, пользуемся безопасной посудой.

