

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Привыкаем к питанию в детском саду»

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

Будет ли он 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, **непривычные блюда**, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению **детского сада**, стоит заранее подумать об этой проблеме.

Как подготовить малыша к **питанию в детском саду** (*план действий*):

- Узнать режим дня и примерное меню **детского сада**, который будет посещать ребенок. Если время кормления дома не совпадает с режимом в **детском саду**, то переходить на новый режим **питания нужно постепенно**, так, чтобы для малыша перемены в обычном распорядке дня не были сильно ощутимы.

- Постепенно отучать малыша от еды между кормлениями: приносить съестное в **детский сад не разрешается**.

- Научить 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. Задолго до **детского сада** он должен перестать получать еду из бутылочки.

Первый день - он трудный самый...

Первые дни пребывания ребенка в **детском саду** - **самые тяжелые**. Незнакомый коллектив, отсутствие мамы, смена **привычного уклада жизни**. Все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может и вовсе отсутствовать. Мало того, ребенок может отказываться от еды не только в **детском саду**, но и дома.

Поэтому **питанию** малыша в первые дни посещения им **детского сада** следует уделять больше внимания. Специалисты советуют в этот период дома готовить более **питательные**, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Вместо **привычных** макарон и каш следует чаще готовить салаты и овощные блюда. Обязательно в рацион малыша следует включить фрукты, соки (лучше свежевыжатые), кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать ему витаминные препараты.

Откажитесь на время от поощрений за хорошо проведенный в **детском саду день**: типа чипсов, шоколада и прочих сладостей. Они не обладают

высокой **питательной ценностью** и, кроме того, перебивают аппетит ребенка так, что он может отказаться от полноценного ужина дома.

А вот завтраком в первые дни ребенка лучше кормить дома, предупреждая **воспитателя о том**, что он уже поел. Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в **детском саду**. Продукты, бывшие в дневном рационе ребенка, за ужином лучше не повторять. При поступлении дошкольника в группу предупредите **воспитателя о привычках своего чада**. Для новичков в **детском саду** устанавливается щадящий режим. Чем раньше Вы начнете готовить ребенка к **детскому саду**, тем легче он **привыкнет к новым условиям**. Чем младше Ваш малыш, тем больше требуется времени для его подготовки.