

**Консультация
родителем.
Организация
питания у детей в
период адаптации**

Педагог-психолог
Пичугина П.И

- ♦ Одна из главных задач детского сада - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и другим неблагоприятных факторов внешней среды.



Принципы питания детей в детском саду:



- ♦ 1. В повседневный рацион включены основные группы продуктов: мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.
- ♦ 2. Исключены из рациона питания продукты и блюда, которые способны оказывать негативное действие на слизистую органов пищеварения.
- ♦ 3. Учет индивидуальных особенностей детей.

Особенности питания ребенка в период адаптации:

- ♦ 1. Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.
- ♦ 2. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.
- ♦ 3. Впервые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании.





- ♦ Есть еще одно важное обстоятельство, про которое нельзя забывать - один ребенок чувствует себя в садике как рыба в воде, для другого же тот же сад превращается в "комнату страхов". Причины этого в индивидуальных особенностях ребенка, условий жизни в семье и негативного отношения родителей к детскому саду. Грамотно организованное воспитание и образование ребенка до школы — залог развития его мышления, памяти, внимания, воображения, речи и физического здоровья.

Но есть ряд шагов, которые надо проработать дома.

- Необходимо приблизить график питания дома к графику детского сада.
- Необходимо постепенно отучить малыша от перекусов.
- В питание малыша надо включать разнообразные продукты: мясо, рыбу, печень, овощи, фрукты. Для детей для трех лет характерна избирательность в еде и отказ от незнакомой пищи.
- Еще один очевидный момент. К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь пользоваться ложкой и вилкой по назначению».





- ♦ Период адаптации протекает у детей по-разному. Продолжается он, как правило, от 3 недель до 2-3 месяцев и довольно часто сопровождается различными нарушениями в состоянии здоровья и нервно-психической деятельности ребёнка. У детей в период адаптации снижается аппетит, иногда вплоть до полного отказа от пищи. Восстановление аппетита начинается не раньше, чем на третьей неделе, а бывает, что и значительно позже.



- ♦ Важно установить тесную связь с родителями вновь поступивших детей. Необходимо ежедневно информировать их о поведении ребёнка, его аппетите, о том, какие продукты и блюда ребёнок недополучил в течение дня, давать конкретные рекомендации по питанию ребёнка дома.

- ♦ Родителям следует придерживаться строгой организации питания в выходные и праздничные дни. В эти дни необходимо строго соблюдать режим питания и позаботиться о том, чтобы в эти дни ребёнок получил соответствующую его возрасту пищу, не переусердствовал в приёме сладостей, острых и жирных блюд.

