Консультация для родителей
ст. медсестры Алёшкиной Л.А.

"Адаптация ребенка к режиму питания в детском саду"

1. При поступлении в детский сад у детей очень часто наблюдается снижение аппетита. Учитывая это, родителям совместно с педагогами необходимо помочь ребенку адаптироваться к новому режиму питания.

2. Напряженное эмоциональное состояние, новые блюда, неумение есть самостоятельно могут спровоцировать отказ ребенка от еды и в детском саду, и дома. Родителям следует заранее подумать об этой проблеме при подготовке ребенка к посещению детского сада.

3. Необходимо узнать режим дня и примерное меню дошкольной образовательной организации, которую будет посещать ребенок.

4. Режим питания дома, если он отличается, следует постепенно приблизить к режиму питания в детском саду.

5. К моменту поступления ребенка в детский сад очень важно научить его есть самостоятельно.

6. Потребление пищи между основными приемами следует постепенно свести на нет.

7. Если в первые дни посещения детского сада у ребенка все-таки наблюдается снижение аппетита, дома следует готовить для него более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда, включать в рацион кисломолочные напитки, соки, фрукты.

8. Завтрак ребенка может быть организован дома на период адаптации. В этом случае необходимо информировать об этом воспитателей группы.

9. Не рекомендуется приучать ребенка к поощрениям в виде сладостей.

10. Родителям следует всегда интересоваться тем, как ребенок ел в течение дня в детском саду.

11. Важно отслеживать меню в детском саду и не дублировать продукты в тот же день за ужином дома.

12. Необходимо проинформировать медицинскую сестру и воспитателей группы о наличии у ребенка пищевых аллергий.

13. Навыки правильного поведения за столом, культуру питания с учетом возраста ребенка необходимо формировать и закреплять дома ежедневно.