

Питание ребенка во время адаптации.



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 др. неблагоприятных факторов внешней среды.

Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями). и энергией.

Основным принципом питания дошкольников является *максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.*

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, а также продукты, которые могут привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).

3. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).

4. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:

1. Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню.

2. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

3. До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания и приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие - либо фрукты.

Особенности питания ребенка в период адаптации:

1. Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям.

2. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

3. Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.

4. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

5. Впервые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.

6. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательное отношение к детскому коллективу.

7. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

"Детсадовская" еда

Отдельная тема - еда в детском саду. Вопреки распространенному мнению о том,

что пища там невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в детских садах просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д.

В том, что многие дети отказываются есть детсадовскую еду - вина отчасти их родителей, которые "приучили" их к новомодным сладким йогуртам, хлопьям и прочим изыскам. Поэтому совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д. - и тогда проблем с едой в садике не будет.

Вот только нередко встречаются дети, не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь главное поговорить с воспитателем и объяснить ситуацию, чтобы он ни в коем случае не заставлял насильно ребенка кушать - это может спровоцировать отвращение не только к еде, но и к детскому саду, а также ко всем воспитателям.

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 ужасов". Причины этого - в индивидуальных особенностях ребенка, условий жизни в семье и негативного отношения родителей к детскому саду.