

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПИТАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ?

Снижение аппетита - проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок начинает посещать детский сад. Будет ли ребенок с аппетитом кушать в детском саду, зависит не только от воспитателя группы и его помощника, но и от родителей. Причин тому, что малыш впервые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать об этой проблеме.

В первую очередь нужно приблизить домашний режим питания к графику кормления детей детского сада, в который будет ходить ваш ребенок. Если время кормления ребенка не совпадает с детсадовским, то переходить на новый режим питания нужно постепенно, так, чтобы для малыша перемены в обычном распорядке дня не были сильно ощутимы.

*Не перекармливайте малыша!* В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника.

Строго соблюдаются и объемы блюд, предлагаемых на каждое кормление. Постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в детский сад не разрешается. Рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада.

Включайте в рацион ребенка мясо, рыбу, печень, овощи, фрукты, соки, кисломолочные продукты. Не следует предлагать одни продукты чаще других. Если у ребенка сформировано стойкое предпочтение каких-то одних продуктов, то ему будет значительно труднее приспособиться к новой кухне.

В возрасте от 1,5 до 3 лет, рацион питания малыша должен быть уже довольно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое супы, борщи, пюре, компоты и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома.

*Научите 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. Ребенок, пришедший в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой и вилкой, аккуратно пить из чашки.

При поступлении ребенка в группу, предупредите воспитателя о привычках своего ребенка. Для новичков в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш малыш, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его - обязанность воспитателя или помощника воспитателя.

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.