

Как подготовить ребенка к питанию в детском саду

Подготовила
старший воспитатель
структурного подразделения
«Детский сад «Центр коррекции и развития детей»
ГБОУ ООШ № 18 г.Новокуйбышевска
Пизлова С.А.



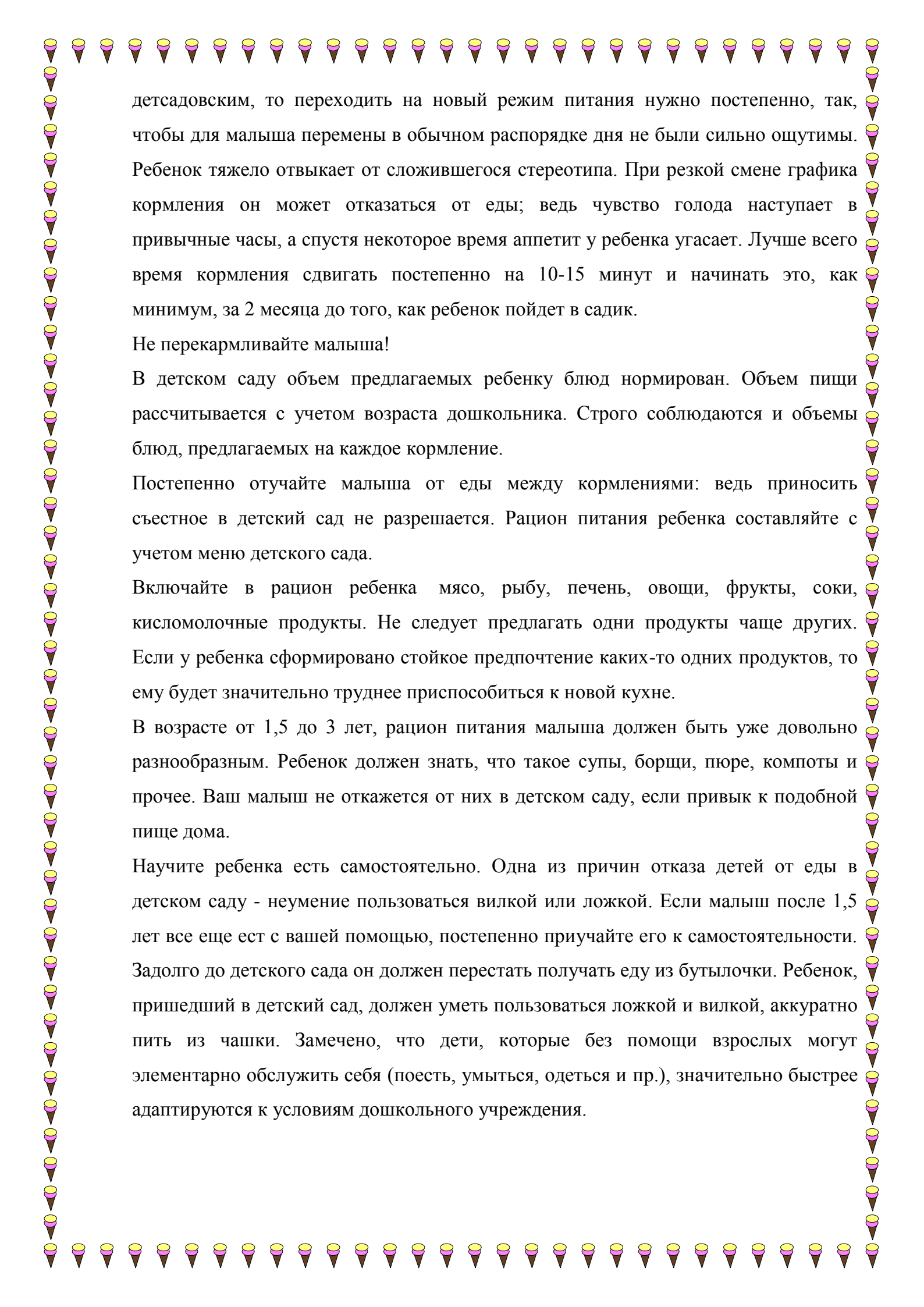
Сбалансированное питание - одна из главных составляющих здоровья в любом возрасте - имеет особое значение у детей. При этом чем младше ребенок, тем более значимо влияние питания на его настоящее и последующее развитие и здоровье.

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 в первые 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. В детском саду режим питания следующий:

- завтрак - 8.30- 9.00;
- второй завтрак – 10.00;
- обед 11.30-12.00 - для младших дошкольников и 12.30 -13.00- для детей 5-7 лет;
- полдник - 15.20-15.30
- ужин – в16.10 – 16.30

Перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, он может состоять из кисломолочного продукта. 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. Ребенок тяжело отвыкает от сложившегося стереотипа. При резкой смене графика кормления он может отказаться от еды; ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут и начинать это, как минимум, за 2 месяца до того, как ребенок пойдет в садик.

Не перекармливайте малыша!

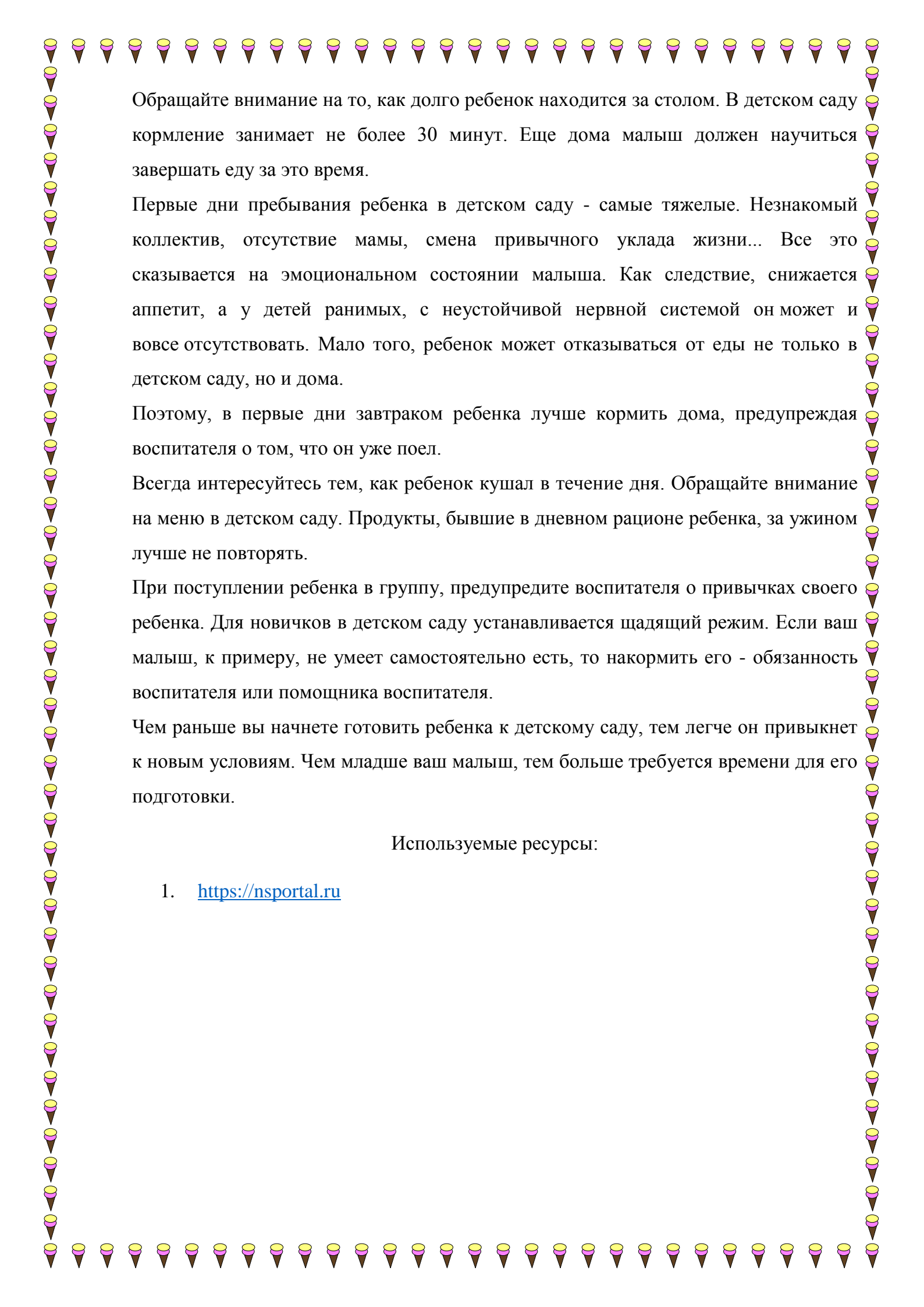
В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника. Строго соблюдаются и объемы блюд, предлагаемых на каждое кормление.

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 вилок 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 вилок, аккуратно пить из чашки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться и пр.), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения.



Обращайте внимание на то, как долго ребенок находится за столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться завершать еду за это время.

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, в первые дни завтраком 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 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.

Используемые ресурсы:

1. <https://nsportal.ru>