

Памятка для родителей

"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.

Ст. мед. сестра Зеленцова О.Д.