**Первый день – он трудный самый**

Первые дни пребывания ребёнка в детском саду – самые важные. Незнакомый коллектив, отсутствие мамы, смена привычного уклада жизни… Всё 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, ребёнок может отказаться от еды не только в детском саду, но и дома.

Поэтому питанию малыша в первые дни посещения им детского сада следует уделять больше внимания. Специалисты советуют в этот период дома готовить для крохи более питательные, обогащённые витаминами и минеральными веществами блюда. Вместо привычных макарон и каш, следует чаще готовить салаты и овощные блюда. Обязательно в рацион малыша следует включить фрукты, соки (лучше свежевыжатые), кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах. Рекомендуется давать ему витаминные препараты.

Откажитесь на время от поощрений за хорошо проведённый в детском саду день: типа чипсов, шоколада и прочих сладостей. Они не обладают высокой питательной ценностью и, кроме того, перебивают аппетит ребёнка так. Что он может отказаться от полноценного ужина дома. А вот завтраком в первые дни кроху лучше кормить дома, предупреждая воспитателя о том, что он уже поел. Всегда интересуйтесь тем, как ребёнок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Продукты, бывшие в дневном рационе ребёнка, а за ужином лучше не повторять.

При поступлении ребёнка в группу, предупредите воспитателя о привычках своего чада. Для новичков в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш кроха, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его – обязанность воспитателя или няни. Помните, что заставлять малыша делать что-то по-новому нельзя. Это вызовет у него отрицательное отношение к детскому саду и нежелание его посещать. Новые привычки и умения закладываются постепенно. Если вы не смогли сформировать их до детского сада – не спешите!

Чем раньше вы начнёте готовить кроху к детскому саду, тем легче он привыкнет к новым условиям. Чем младше ваш малыш. Тем больше требуется время для его подготовки.