

**"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 c учетом возраста ребенка необходимо формировать и закреплять дома ежедневно.**

****