

## КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПИТАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ



Привыкнуть к новой пище нелегко даже взрослому, что говорить о детях. Малыш будет проводить в садике большую часть дня, он получит завтрак, обед и полдник, ужин. Скорее всего, садовские блюда будут для него совсем неизвестными, и помочь распробовать их становится задачей родителей.

Для начала, рекомендуем ознакомиться с меню детского сада, которое в полном объеме размещено на официальном сайте учреждения в сети Интернет.

Осваивать пищу детского сада стоит начать с того, что вы постепенно вводите в рацион ребенка новые блюда, которые подаются в садике.

**Первое правило**— начните с маленьких порций, пусть они станут «добавкой» к уже знакомым. Не заставляйте ребенка их съедать полностью, он только пробует и привыкает.

**Второе правило**— это четкое соблюдение режима дня. Отправляя ребенка в детский сад, приготовьтесь к следующему:

*режим питания ребенка в детском саду пятиразовый;*

*завтрак начинается в 8.00, второй завтрак в 10.00, обед в 11.20, полдник в 15.00; ужин в 17.00.*

*продолжительность приема пищи составляет 20-25 минут;*

*объемной порции соответствует нормам, рассчитанным на возраст ребенка – не более 150 грамм.*

Это важно знать для того, чтобы домашний режим был максимально схож с садовским. Кроме того, важно научить ребенка есть быстро. Это не значит, что он должен запихивать еду и давиться. Но и долгоерассиживание за трапезой в сочетании с разговорами, игрой и прочим подобным не приносит положительного эффекта от приема пищи.

Уважаемые родители, учите ребенка кушать самостоятельно. Одна из причин отказа детей от еды в детском саду - неумение пользоваться ложкой и пить из кружки. Задолго до детского сада ребенок должен перестать получать еду из бутылочки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться и пр.), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения.

Сотрудники детского сада, безусловно, будут учить ребенка есть, привьют основные навыки поведения за столом, приема пищи, при необходимости будут докармливать.

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, 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. Чем раньше вы начнете готовить ребенка к детскому саду, тем легче он привыкнет к новым условиям жизни.

