Особенности питания ребенка в период адаптации.

Адаптация у ребёнка в детском дошкольном учреждении всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе. Перед поступлением ребенка в детский сад необходимо максимально приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал. В первые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательно отношение к детскому коллективу.

Будет ли малыш кушать в детском саду, зависит как от персонала детского сада, так и от родителей. Почему ребенок отказывается от еды? Причин может быть несколько: ребенку может быть некомфортно психологически, непривычные блюда или ребенок может быть просто не умеет кушать самостоятельно. Родителям, отправляющим своих малышей в детский сад, нужно в первую очередь задуматься об этом. Одной из основных причин отказа от еды может быть банальное неумение пользоваться вилкой или ложкой. Приучайте малыша к самостоятельному употреблению пищи. Приходя в детский сад, ребенок должен уметь пользоваться ложкой, пить из чашки. В детском саду кормление занимает не более 30 минут.

Первые несколько дней пребывания малыша в детском саду - самые сложные. Новый незнакомый коллектив, а самое главное - отсутствие мамы. Это очень сильно сказывается на психологическом состоянии малыша. Отсюда и снижение аппетита, а у детей, особо привязанных к маме и домашней обстановке, он может пропасть вовсе. Некоторые малыши даже отказываются от еды и дома. Специалисты советуют в этот период готовить дома для ребенка более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Обязательно в рацион малыша в этот период нужно включить фрукты, соки, кисломолочные напитки. Иногда, специалисты рекомендуют завтраком в первые дни кроху кормить дома, но обязательно предупредить воспитателя о том, что он уже поел. Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Желательно предупредить воспитателя о привычках своего малыша. Если ваш малыш не умеет самостоятельно кушать, то покормят его воспитатели или помощник воспитателя.

В осенний период, когда имеется наибольший риск возникновения и распространения в коллективе острых респираторно-вирусных инфекций, рационально всем детям проводить курс витаминотерапии. Особенно важно обеспечить достаточное снабжение детей витамином С.

Для профилактики острых респираторных заболеваний, особенно в период массового поступления в дошкольное учреждение детей, в питание широко

включаются такие продукты, как зелёный лук и чеснок, которые содержат фитонциды - ароматические летучие вещества, обладающие высоким бактерицидным действием.

Если ребёнок плохо ел в детском саду и в связи с этим недополучил богатых белком продуктов, родителям необходимо дать ему на ужин блюдо из яиц, творога, рыбное или даже мясное блюдо. В этом случае ужин желательно организовать пораньше, как только ребёнок придёт домой.

Некоторые родители, забирая ребенка из группы, тут же дают ему какие-нибудь гостинцы (в лучшем случае фрукты, в худшем - различные сладости). Это недопустимо особенно в отношении детей с пониженным аппетитом, так как приводит к ещё большему его снижению. Ребенок будет плохо ужинать дома, не сумев, таким образом, компенсировать то, что он недополучил в течение дня.

1. Чтобы домашнее питание ребёнка было рациональным, важно согласовать его с питанием в дошкольном учреждении и желательно так, чтобы оно дополняло рацион детского сада.

2. Утром перед отправлением ребёнка в дошкольное учреждение желательно его ничем не кормить, так как, перекусив дома, он будет плохо завтракать в группе.

3. Вечером постарайтесь дать ребёнку те продукты и блюда, которые он не получал днём. Преимущественно овощные и молочные блюда (лучше в виде кисломолочных напитков), а также свежие фрукты.

4. В выходные и, особенно, в праздничные дни не следует закармливать ребёнка различными сладостями и деликатесами, так как могут возникнуть различные расстройства пищеварения.

Воспитатель И младшей группы
«Брусничка»
Кудла С.А.