Памятка для родителей

*«Кормление в детском саду и дома*

Снижение аппетита — проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок идет в детский сад. Чтобы она не переросла во что-то серьезное, родителям нужно помочь адаптироваться малышу к новым условиям.

Будет ли малыш есть в детском саду? Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольного учреждения, но и от родителей. Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать об этом.

*Как подготовить малыша к питанию в детском саду*

Для начала нужно приблизить домашний режим питания к детсадовскому. В дошкольных учреждениях, как правило, завтрак — в 8:30; обед в 12:00 — для младших дошкольников и в 13:00 — для детей 5-7 лет; полдник — в 15:00. Ужинают дети дома. Оптимальное время для ужина — 19:00. Перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, он может состоять из кефира с булочкой. Тем не менее, подобный режим не универсален для детских садов. Поэтому график кормления вашего ребенка лучше согласовать с тем детским садом, в который он будет ходить.

*Не перекармливайте малыша!*

В детском саду ваш ребенок получит завтрак — скорее всего это будет молочная каша, бутерброд с маслом и сыром, какао или чай.

Далее следует второй завтрак, или легкий перекус — малышам дают фрукт или фруктовый сок. На обед ребенок получит полноценное первое, свежий салат, второе с гарниром, компот или сок. И полдник включает в себя кефир или компот с булочкой.

*Научите ребенка есть самостоятельно*

Если малыш после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Ребенок, пришедший в детский сад,

*Первый день — он трудный самый*

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.

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

У здоровых детей не бывает проблем с питанием в детском саду. Глядя друг на друга, дети едят с аппетитом и получают все необходимое для роста и развития.

Подготовила Долгачева Л.В.