

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15 «Пчёлка»
станции Пшихской муниципальной образования Белореченский район

Консультация для родителей.
«Как приучить ребенка к приему пищи в детском саду?»

Воспитатель:
Кучук-хусейнова З.Х

Ст.Пшихская

Процесс кормления **ребенка** сложен и требует от **родителей немалой фантазии**. Но даже если вы ухитрились разработать систему питания, при которой в рот **ребенка** гарантированно попадают все необходимые полезные вещества, а не только шоколадки и прочие сладости, не факт, что **ребенок** с удовольствием будет есть в **детском саду**. Подготовка к **детскому саду** должна происходить комплексно, и процессу **приема пищи** здесь отводится немаловажное место.

Наверняка многие из вас слышали от знакомых или читали в Сети жалобы мам на то, что малыш категорически отказывается питаться в группе. Что же с этим делать? Точнее, как это предотвратить? Специалисты рекомендуют заблаговременно организовать режим дня, включая завтраки и обеды, таким образом, чтобы он максимально соответствовал **детсадовскому**. В связи с этим завтракать рекомендуется в половине девятого утра, обедать - в начале первого, а полдником малыша имеет смысл радовать в начале четвертого. Впрочем, поскольку в различных дошкольных учреждениях могут действовать свои нормы, лучше предварительно уточнить этот момент в том **детском садике**, куда вы планируете отправиться. Если вы обнаружили, что привычный режим питания чада далек от этого, не стоит немедленно изменять его волевым усилием: часы приема пищи **нужно «сдвигать»** постепенно. Дети - известные **консерваторы**, поэтому неожиданные перемены могут быть восприняты негативно, чего допускать ни в коем случае не стоит. Кроме того, есть и чисто физиологические моменты: организм привыкает питаться в определенное время, и если **ребенок** не поест в установленные часы, то аппетит может пропасть, и накормить малыша будет крайне сложно. Специалисты считают, что оптимальным будет начать изменение графика примерно за два-три месяца до первого похода в **детский сад**, при этом колебания в режиме кормления не должны превышать

пятнадцати минут. Все эти советы актуальны для **родителей**, которые **приучили** чадо питаться по часам. А ведь достаточно часто кормление **ребенка** происходит по его желанию: проголодался - поел. Или перекусил. В таком случае специалисты рекомендуют начать **приучение ребенка к режиму питания «с нуля»**. Важно также соблюдать объем порций и не перекармливать **ребенка**, иначе в **детском саду** он после обеда может оставаться голодным. Перед тем, как отправить **ребенка** в дошкольное учреждение, следует отучить его перекусывать между основными **приемами пищи**: отсутствие привычного печенья или **бутербродика** может сильно огорчить **ребенка**. Составляя меню, постарайтесь включать в него разнообразные блюда, которые в дальнейшем непременно встретятся в **детском саду**. Если **ребенка** **своевременно приучить к борщам**, киселям и запеканкам, скорее всего, он с удовольствием продолжит лакомиться ими в садике. Как отмечают специалисты, имеет значение и способ приготовления **• пищи**: пища, которую готовят для **детских** дошкольных учреждений, не содержит большого количества жиров, приправ и специй. Желательно по тому же принципу готовить еду и дома, тем более, что диетическая пища, не

сдобренная майонезом или кетчупом, гораздо полезнее для желудка вашего **ребенка**.

Следующим пунктом является умение и желание **ребенка есть самостоятельно**. Если мы говорим о возрасте трех лет и более (то есть **ребенок идет именно в детский сад или ясли**, то пользоваться столовыми приборами он, конечно, умеет. Однако если дома малыша привыкли кормить с ложечки «за маму» и «за папу», то отсутствие знакомого ритуала может не просто удивить **ребенка**, но и заставить его встать из-за стола голодным. Кроме того, **ребенка нужно приучить к опрятности**: малыш должен уметь аккуратно пить из чашки, не разбрызгивать суп (*даже если дома этот процесс доставлял ему неизъяснимое наслаждение*) и не крошить котлету под стол. Перед тем, как пойти в **детский садик**, советуют специалисты, хорошо бы **приучить ребенка** есть за общим столом. Иначе с непривычки **ребенок начнет**

отвлекаться, и завтрак (*обед, полдник*) может не состояться. Итак, подготовка завершена, и малыш отправился в **детский садик**. Но расслабляться рано: первые дни вдали от мамы среди незнакомых людей могут самым непосредственным образом отразиться на аппетите **ребенка**. Ранимые дети в первое время могут отказываться от еды не только в **детском саду**, но и дома. Именно поэтому **родителям** нужно уделять малышу в этот период максимум внимания. Специалисты рекомендуют в эти дни стараться кормить **ребенка пищей с высоким содержанием витаминов**: овощными салатами, свежавыжатыми соками, кисломолочными продуктами. Кроме того, на этом этапе будет актуален **прием** поливитаминных препаратов. Отдельные трудности с питанием в **детском саду испытывают родители детей**, склонных к пищевой аллергии. Очень важно заранее предупредить воспитателя и медицинский персонал о продуктах, которые плохо переносит ваш малыш