



## **Уважаемые родители, пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:**

1.Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню.

2.Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

3.До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания и приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие - либо фрукты.

## **Особенности питания ребенка в период адаптации:**

1.Переход ребенка о домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям.

2.Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

3.Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.

4.Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал.

5.Впервые 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.

6.Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насилино. Это усиливает отрицательно отношение к детскому коллективу.

7.Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).