

Питание детей в период адаптации к дошкольному учреждению



Поступление в детское дошкольное учреждение для каждого ребенка сопровождается определенными психологическими трудностями, связанными с переходом из привычной домашней обстановки в обстановку детского коллектива. Чем моложе ребенок, тем тяжелее переносит он этот переход.

Период адаптации к детскому дошкольному учреждению у разных детей продолжается от 3 недель до 2—3 месяцев и часто сопровождается различными нарушениями в состоянии их здоровья.

В этот период у детей раннего возраста может снизиться аппетит, нарушится сон, наблюдаются невротические реакции (заторможенность или повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, рвота и др.). В результате у многих детей снижается устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, отмечается повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Нередко и период адаптации у детей значительно снижается масса тела, задерживается моторное и нервно-психическое развитие.

Важно еще до поступления ребенка в дошкольное учреждение провести с родителями необходимую работу по подготовке ребенка к воспитанию в детском коллективе. Эту работу проводит персонал МБДОУ, куда поступает ребенок. Родителей знакомят с условиями жизни и воспитания ребенка в детском саду, с режимом дня, особенностями питания детей в учреждении, рекомендуют родителям постараться приблизить режим питания и состав рациона ребенка к условиям детского коллектива.

В первые дни пребывания ребенка в детском учреждении нельзя резко менять стереотип его поведения, в том числе и сложившиеся у него привычки в питании. Ребенку не следует предлагать необычные для него блюда. Если у него имеются какие-то особые привычки в питании (даже отрицательные), не надо стараться сразу их менять. Например, если ребенок раннего возраста привык получать кефир или молоко через соску, первое время надо

кормить его из соски и только после привыкания к коллективу приучать пить из чашки.

Если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, воспитатель или младший воспитатель первое время кормит его. Некоторых детей, трудно привыкающих к коллективу, можно кормить за отдельным столиком или после того, как остальные дети закончат еду.

Если ребенок отказывается от приема пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно: это еще больше ухудшит отрицательное отношение малыша к коллективу. В этих случаях можно допустить мать или другого близкого ребенку человека к кормлению его в группе или отдать его на 1—2 дня домой.

Для повышения защитных сил организма детям в период адаптации дают более легкую, но полноценную и обогащенную витаминами и минеральными веществами пищу, предлагают во время еды соки или фруктовые пюре, чаще используют кисломолочные напитки. Можно маскировать некоторые блюда теми продуктами, которые ребенок ест более охотно. Из беседы с родителями воспитатель выясняет, какую пищу ребенок ест охотнее всего.

Обычно в дошкольные учреждения дети поступают в летнее осенний период, когда имеется наибольший риск возникновения и распространения в коллективе острых респираторных заболеваний. В этот период рационально проводить детям курс витаминотерапии, особенно витамина С, который повышает сопротивляемость детского организма к различным неблагоприятным факторам, в том числе и к инфекционным агентам.

Важно установить тесную связь с родителями вновь поступивших детей. Необходимо ежедневно информировать их о поведении ребенка, его аппетите, о том, какие продукты и блюда ребенок недополучил в течение дня, давать конкретные рекомендации по питанию ребенка дома.