

Питание детей в период адаптации

Поступление в детское дошкольное учреждение для каждого ребенка сопровождается определенными психологическими трудностями, связанными с переходом из привычной домашней обстановки в обстановку детского коллектива. Период адаптации у разных детей продолжается по-разному от 3-х недель до 2-3-х месяцев и часто сопровождается различными нарушениями в состоянии их здоровья.

В этот период у детей может снизиться аппетит, нарушиться сон, наблюдаются невротические реакции (заторможенность или повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, рвота и др.).

В первые дни пребывания ребенка в детском учреждении нельзя редко 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 (даже отрицательные), не надо стараться сразу их менять. Например, если ребенок раннего возраста привык получать кефир или молоко через соску, первое время и надо и 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 помощник воспитателя первое время кормят 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.

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 фруктовое пюре, чаще используют кисломолочные продукты.