

Рекомендации родителям по вопросам питания детей

Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Родителям нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в дошкольном учреждении. Ежедневно на родительских стендах в каждой возрастной группе вывешивается меню для того, чтобы родители имели полную информацию о том, какие блюда и продукты получил их ребенок в течение дня в детском саду, какая пищевая ценность данного рациона питания.

На ужин в домашнем рационе рекомендуется использовать продукты, которые ребенок не получил в детском саду. Желательно, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приходится приводить в детский сад рано (за 1-2 часа до завтрака), то дома ему можно дать сок или фрукты.

Приход ребенка в детский сад (адаптационный период) нередко сопровождается определенными психологическими трудностями. В это время возможно снижение у детей аппетита, нарушение сна, снижение общей сопротивляемости к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку легче адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском саду, особенно если дома он их не получал. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это может усилить отрицательное отношение к пище.

