**Организация питания детей в адаптационный период**

**Снижение аппетита** – проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок идет в детский сад. Чтобы она не переросла во что-то более серьезное, родителям нужно помочь адаптироваться малышу к новым для него условиям жизни.

***Будет ли малыш есть в детском саду?***

     Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольного учреждения, но и от родителей. Причин тому, что малыш впервые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать и об этой проблеме.

***Как подготовить малыша к питанию?***

     Для начала нужно приблизить домашний режим питания к тому, что будет в детском саду.  График кормления ребенка лучше согласовать с детским садом, в который он ходит. Если время кормления ребенка не совпадает с детским садом, то переходить на новый режим питания нужно постепенно. Дети тяжело отвыкают от сложившегося стереотипа. При резкой смене графика кормления малыш может отказаться от еды; ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут перед началом посещения детского сада и придерживаться при поступлении в детский сад.

      Сложнее в детском саду приходится тем детям, родители которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо установить сразу же по поступлению ребенка в дошкольное учреждение и придерживаться его до школы.

***Не перекармливайте малыша!***

     В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника. Так, суточное потребление продуктов в граммах для детей составляет от 1000 до 1700 г.

Строго соблюдаются и объемы блюд, предлагаемых на каждое кормление.

     Нередко мамы, считая, что их ребенок недоедает, дают ему значительно больше пищи, чем может усвоить его желудок. Дома такие дети кушают реже, часто отказываются от еды, поэтому, возможно,   в саду они будут испытывать чувство голода. В течение дня малыш должен получать столько пищи, сколько требуется его организму. Накладывая в тарелку для крохи очередную порцию, учитывайте его возраст. Тогда объем получаемой пищи в саду и дома не будет сильно отличаться.

     Постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в детский сад не разрешается.

     Рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада.

     Ежедневно включайте в него мясо, хлеб, овощи, фрукты, соки и витаминные напитки. Не следует предлагать одни продукты чаще других.       Если у ребенка сформировано стойкое предпочтение каких-то блюд, то ему будет значительно труднее приспособиться к новой кухне.

     У ребенка 3-7 лет рацион питания должен быть достаточно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое борщи, супы-пюре, пюре, компоты, кисели, запеканки и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома.

     Также стоит придерживаться и некоторых правил приготовления еды в домашних условиях. Блюда в детском саду нежирные, в основном готовятся на растительном и сливочном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. После подобных приправ желание есть простую пищу пропадает. Если в вашей семье, кто-то предпочитает так питаться, то для малыша лучше готовить отдельно.

***Научите ребенка есть самостоятельно***

     Одна из причин отказа детей от еды в детском саду – неумение пользоваться вилкой или ложкой. Ребенок, попадая в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения. Воспитатели отмечают, что новички едят довольно медленно и выходят из-за стола последними. В процессе еды их многое отвлекает. Поэтому дома старайтесь, чтобы ребенок ел вместе с вами, родителями, за общим столом.

     Обращайте внимание на то, как долго ребенок находится за столом. В детском саду кормление занимает не более 20 минут. Дома малыш должен научиться укладываться в эти временные рамки.

Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Продукты, бывшие в дневном рационе ребенка, за ужином лучше не повторять.

Для новичка в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш кроха, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то в первое время воспитатель будет оказывать ему помощь. Но научить ребенка есть самостоятельно вам необходимо.

Помните, что заставлять ребенка кушать в детском саду не будут - ему могут помочь, подбодрить, предложить, но не заставлять. В принципе, принуждать ребенка делать что-то по-новому нельзя. Это может вызвать у него отрицательное отношение к детскому саду и нежелание его посещать. Новые привычки и умения закладываются постепенно. Если вы не смогли сформировать их до детского сада – не спешите, наберитесь терпения и совместно с воспитателем сформируйте у него навык самостоятельной еды и привычку к новому рациону блюд!