

Питание ребенка в семье в период адаптации к ДОО

Привыкание ребенка к условиям ДОО почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. **Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.**

Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов лучше **максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.** С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню.



Утром, до отправления ребенка в детский сад, **не кормите его, так как это нарушает режим питания,** приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОО очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок и (или) какие-либо фрукты.

В первые дни пребывания в коллективе **нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании.**

Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.



Дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики заболеваемости проводится **дополнительная витаминизация рациона** питания детей. Целесообразно в этот период введение поливитаминов в течение достаточно длительного времени (до 4-6 месяцев).

