

Питание в детском саду 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. Чем младше 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.

Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем младше ребёнок, тем труднее ему адаптироваться в коллективе. Часто в это время нарушается сон, ухудшается аппетит, снижается общая сопротивляемость организма к заболеваниям. Правильная организация питания в этот период способствует ускорению адаптации ребёнка в коллективе.

Уважаемые родители! Нужно приучать во-первых, к режиму приема пищи, а во-вторых, к тем блюдам которые часто дают в детском саду. Детей, которые не приучены есть самостоятельно, нужно докармливать и наоборот, если ребёнок в этот период отказывается от пищи ни в коем случае насильно не кормить, это ещё больше усилит негативное отношение к детскому саду.

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. Если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, воспитатель первое время кормит его.

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 фруктовые пюре, чаще используют кисломолочные напитки.