

## Родительское собрание «Привыкаем к питанию в детском саду»

### 1. Выступление педагога:

Снижение аппетита - проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок идет в детский сад. Чтобы она не переросла во что-то серьезное, родителям нужно помочь адаптироваться малышу к новым условиям. Будет ли он есть в детском саду? Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольного учреждения, но и от родителей. Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать об этой проблеме.

### 2. Выступление медицинской сестры детского сада:

Как подготовить малыша к питанию в детском саду (план действий):

1. Узнать режим дня и примерное меню детского сада, который будет посещать ребенок. Если время кормления дома не совпадает с режимом в детском саду, то переходить на новый режим питания нужно постепенно, так, чтобы для малыша перемены в обычном распорядке дня не были сильно ощутимы.
2. Постепенно отучать малыша от еды между кормлениями: приносить съестное в детский сад не разрешается.
3. Научить ребенка есть самостоятельно. Одна из причин отказа детей от еды в детском саду - неумение пользоваться вилкой или ложкой. Если малыш после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Задолго до детского сада он должен перестать получать еду из бутылочки.

### 3. Выступление педагога-психолога:

Первый день - он трудный самый...

Первые дни пребывания ребенка в детском саду - самые тяжелые.

Незнакомый коллектив, отсутствие мамы, смена привычного уклада жизни...

Все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может и вовсе отсутствовать. Мало того, ребенок может отказываться от еды не только в детском саду, но и дома.

Поэтому питанию малыша в первые дни посещения им детского сада следует уделять больше внимания. Специалисты советуют в этот период дома готовить более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Вместо привычных макарон и каш следует чаще готовить салаты и овощные блюда. Обязательно в рацион малыша следует включить фрукты, соки (лучше свежевыжатые), кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать ему витаминные препараты.

Откажитесь на время от поощрений за хорошо проведенный в детском саду день: типа чипсов, шоколада и прочих сладостей. Они не обладают высокой питательной ценностью и, кроме того, перебивают аппетит ребенка так, что он может отказаться от полноценного ужина дома.

А вот завтраком в первые дни ребенка лучше кормить дома, предупреждая воспитателя о том, что он уже поел. 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. При поступлении дошкольника в группу предупредите воспитателя о привычках своего чада. Для новичков в детском саду устанавливается щадящий режим. Чем раньше Вы начнете готовить ребенка к детскому саду, тем легче он привыкнет к новым условиям. Чем младше Ваш малыш, тем больше требуется времени для его подготовки.