

## Консультация для родителей «Питание ребенка дома и в детском саду»

Апрель 2022г.  
Старший воспитатель  
СП ГБОУСОШ детского сада  
«Светлячок» с.Алексеевка  
Булавина В.Н

Детское питание является одним из основополагающих факторов, влияющих на состояние здоровья и гармоничное развитие ребёнка. Дошкольник большую часть дня проводит в детском учреждении, поэтому немаловажно правильно организованное питание в детском саду.

В настоящее время питание в детском саду всё больше интересует и волнует родителей

Каков режим питания в детском саду?

Питание в детском саду организовано по режиму. В детском саду, дети находятся 12 часов, предусмотрено 4-х кратный приём пищи: по утвержденному графику с которым вы можете ознакомиться на сайте детского сада в разделе «Организация питания» в холле детского сада у пищеблока.

Время начала приёма пищи корректируется в зависимости от возраста детей.

Чем кормить ребёнка дома?

Домашний рацион питания для ребёнка должен составляться с учётом меню детского сада. Например, если в детском саду давали рыбное блюдо, то дома в этот день кормить ребёнка рыбой не стоит.

Обязательно следует учесть возраст дошкольника, не перекармливать его, придерживаясь возрастных норм питания.

Если домашние блюда будут отличаться разнообразием, то ребёнок не будет отказываться от пищи в детском саду. Не стоит готовить ребёнку дома острую и жирную пищу.

Режим питания дома должен быть максимально приближен к режиму питания в детском саду. Если домашний режим не совпадает с режимом детского учреждения, то желательно постепенно и терпеливо вносить изменения в режим кормления.

Нелегко приходится тем детям, которые дома вообще не соблюдали никакой режим: частые «перекусы», сладости без меры. Наличие привычки к режиму питания в детском саду и отсутствие данного режима в выходные и праздничные дни дома также отрицательно воздействует на детей.

Почему ребёнок отказывается от еды в детском саду?

Многолетняя практика показывает, что причины отказа от еды могут быть различны.

Во-первых, если ребёнок отказывается от пищи, нужно обратить внимание на его здоровье. Один из первых симптомов начала заболевания – это отсутствие аппетита.

Во-вторых, незнакомое ребёнку блюдо тоже способно вызвать нежелание кушать. Действительность такова, что современные родители не очень обременяют себя приготовлением полезной пищи. Поэтому дети в детском саду плохо едят различные запеканки, рыбные супы, тушёные овощи, рыбу, кисломолочные продукты. Приходится использовать всякие присказки: например, дети плохо едят рыбу. А вы попробуйте сказать (зная о том, что в рыбе много фосфора): «Кушай рыбку, глазки будут блестеть». Детки кушают и спрашивают: «А у меня блестят? А у меня?»

Можно придумать массу таких «уговоров»:

не хочет пить кефир – «А ты попробуй, он кисленький как витаминки»

не хочет пить «снежок» — «Посмотри, мороженое растаяло, оно сладкое-сладкое»;

не пьёт какао – «Шоколадка на солнышке растаяла, теплая, сладкая».

Если ребёнок упрямится, предложите ему скушать половинку порции (всё же лучше, чем ничего). У ребёнка избирательный аппетит – разрешите из молочного супа съесть только рожки или молоко. Дети, которые кушают всё – это сейчас большая редкость.

Ещё один момент – личный пример воспитателя. Практика показывает, что в группах, где воспитатель обедает рядом с детьми и нахваливает блюдо, дети будут кушать всё.

В-третьих, если ребёнок посещает детский сад первые дни, то отказ от еды – это нормальное явление. Адаптация к новым условиям влияет на эмоциональное состояние ребёнка, поэтому снижается аппетит. Ребёнок и дома может отказываться от принятия пищи. Аппетит восстанавливается по мере привыкания к детскому саду. Поэтому, в первые дни можно разрешить всё (не кушать, кушать стоя, кушать в любом месте группы), лишь бы ребёнок был спокоен и не капризничал.

В-четвёртых, отказ от еды может быть следствием несформированности навыков самообслуживания (ребёнок не умеет кушать сам, пользоваться столовым приборами).

Таким образом, сбалансированное и рациональное питание в детском саду – это основа для гармоничного развития ребёнка в современных условиях.