**Питание малышей, вновь поступивших в детский сад**

 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? Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.

 Питание в детском саду организовано по режиму. Например, в детском саду, где дети находятся 11-12 часов, предусмотрено 4 приёма пищи: завтрак – в 8.30, обед – в 12.00, полдник – в 15.40. ужин - 17.30 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. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. 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. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.

 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, фруктовые супы, тушёные овощи, рыбу, кисломолочные продукты. Приходится выдумывать 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. 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 в не кушать, кушать стоя, кушать в любом месте группы, лишь бы ребёнок был спокоен и не капризничал. Отказ от еды может быт следствием несформированности навыков самообслуживания (ребёнок не умеет кушать сам, пользоваться столовым приборами). Родителям малышей не следует беспокоиться: воспитатели помогут ему освоиться. Но работу по питанию детей следует вести совместно, выполняя рекомендации педагогов. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.