

Организация питания детей в адаптационный период в домашних условиях во второй половине дня

Питание – один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и гармоничное развитие.

Приём пищи - важный эмоциональный момент в жизни малыша, и его надо правильно использовать для воспитания детей, привития им культурно – гигиенических навыков.

- ✿ Детей старше года надо приучать мыть руки перед едой и после неё, пользоваться салфетками, быть опрятными и дисциплинированными за столом, полоскать рот после еды.
- ✿ Утром до отправления ребёнка в детский сад, не нужно кормить его дома, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, ребёнок плохо завтракает в группе.
- ✿ Приучайте своих детей к тем блюдам, которые чаще дают в ДОО, особенно если дома они их не получали.
- ✿ Организация питания детей в ДОО должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители могут получить информацию о продуктах и блюдах, которые ребёнок получил в течение дня в ДОО у воспитателей или прочитать на информационных стендах.
- ✿ Дома на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду, а в выходные и праздничные дни рацион ребёнка лучше приближать к детсадовскому.
- ✿ Процесс еды следует организовать так, чтобы у ребёнка возникло положительное отношение к пище.

Соблюдение правильного режима питания важное условие в период адаптации детей к ДОО.