Консультация для воспитателей на тему:

«Питание ребенка в период адаптации»



Особенности питания ребенка в период адаптации.

Адаптация у ребёнка в детском дошкольном учреждении всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе. Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал. В первые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательно отношение к детскому коллективу.

Будет ли малыш есть в детском саду?

Будет ли малыш кушать в детском саду, зависит как от персонала детского сада, так и от родителей. Почему ребенок отказывается от еды? Причин может быть несколько: ребенку может быть некомфортно психологически, непривычные блюда или ребенок может быть просто не умеет ест самостоятельно. Родителям, отправляющим своих малышей в детский сад, нужно в первую очередь задуматься об этом. Одной из основных причин отказа от еды может быть банальное неумение пользоваться вилкой или ложкой. Приучайте малыша к самостоятельному употреблению пищи. Приходя в детский сад, ребенок должен уметь пользоваться ложкой, пить из чашки. Воспитателями отмечено, что новички едят медленно и выходят из-за стола последними, их многое отвлекает. Дома нужно стараться приучить ребенка есть вместе с родителями за общим столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут.

Первый день в саду.

Первые несколько дней пребывания малыша в детском саду - самые сложные. Новый незнакомый коллектив, а самое главное - отсутствие мамы. Это очень сильно сказывается на психологическом состоянии малыша. Отсюда и снижение аппетита, а у детей, особо привязанных к маме и домашней обстановке, он может пропасть вовсе. Некоторые малыши даже отказываются от еды и дома. Специалисты советуют в этот период готовить дома для крохи более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Обязательно в рацион малыша в этот период нужно включить фрукты, соки, кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать ему витаминные препараты. Также, специалисты рекомендуют завтраком в первые дни кроху кормить дома, но обязательно предупредить воспитателя о том, что он уже поел. Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Желательно предупредить воспитателя о привычках своего малыша.

Для новеньких в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш малыш, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его - обязанность воспитателя или помощника

Питание ребенка в период адаптации

При наличии у ребенка длительного и стойкого отсутствия аппетита иногда приходится временно прервать его посещения дошкольного учреждения. В это время дома режим питания и ассортимент блюд следует максимально приблизить к «детсадовскому», чтобы для ребенка это стало более привычным

Учитывая повышенную восприимчивость к заболеваниям, наблюдающуюся почти у всех вновь поступающих детей, им следует давать более легкую, но полноценную и обогащенную витаминами и минеральными веществами пищу, что способствует повышению защитных сил организма. Так, очень полезны кисломолочные напитки, содержащие полноценные и легко усваивающиеся белки и жиры, положительно влияющие на процессы пищеварения и микрофлору кишечника. Эти продукты обязательно надо включать в состав полдника и ужина. Рекомендуется также увеличить в рационе ребенка количества овощей и фруктов. Являющихся богатыми носителями витаминов и минеральных веществ.

Для обогащение рациона ребенка витаминами и минеральными веществами очень полезно в качестве питья давать ему несладкие овощные и фруктовые соки, а также отвар шиповника.

Чаще всего в дошкольные учреждения новые воспитанники поступают в осенний период, когда имеется наибольший риск возникновения и распространения острых респираторно-вирусных заболеваний. Поэтому в этот период целесообразно всем детям провести курс витаминотерапии. В это время в питание детей следует широко включать такие продукты как зеленый лук, чеснок, которые содержат ароматические летучие вещества, обладающие высоким бактерицидным действием

