**Консультация для родителей**

**«Садовское питание .Адаптируемся»**

**Снижение аппетита - проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок идет в детский сад. Чтобы она не переросла во что-то более серьезное, родителям нужно помочь адаптироваться малышу к новым для него условиям жизни.**

**Будет ли малыш 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 ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать и об этой проблеме.

**Как подготовить малыша к питанию?**  
Для начала нужно приблизить домашний режим питания к тому, что будет в детском саду. В дошкольных учреждениях, как правило, завтрак - в 8.15 (для яслей), обед - в 12.00 (для яслей) и в 12.30 (для детей 4-7 лет), полдник - в 15.15, ужин – в 16.30. Перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, который может состоять из блюд из овощей, творога, каш, фруктов, кефира или молока.

Если время кормления ребенка не совпадает с детсадовским, то переходить на новый режим питания нужно постепенно. Дети тяжело отвыкают от сложившегося стереотипа. При резкой смене графика кормления малыш может отказаться от еды; ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут, и начинать это надо, как минимум, за 2-3 месяца до того, как ребенок пойдет в детский сад. Сложнее в детском саду приходится тем детям, родители которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо установить сразу же по поступлению ребенка в дошкольное учреждение. Детсадовского режима питания следует придерживаться до школы.

**Научите 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. Ребенок, попадая в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения. Воспитатели отмечают, что новички едят довольно медленно и выходят из-за стола последними. В процессе еды их многое отвлекает. Поэтому дома старайтесь, чтобы уже с 2-х лет ребенок ел вместе с вами, родителями, за общим столом. Кроме того, обед или ужин в детском коллективе до поступления в детский сад также будет для малыша неплохим опытом. Обращайте внимание на то, как долго ребенок находится за столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться укладываться в эти временные рамки. Больше всего проблем с питанием в первые дни посещения детского сада возникает у детей ясельного возраста. Их родителям следует более внимательно отнестись к нашим рекомендациям и не забывать о психологической подготовке ребенка к саду, ведь эмоциональное состояние, как известно, влияет на аппетит. С вопросами о питании малыша хорошо бы обратиться к медсестре или заведующей выбранного вами детского сада. **Принципы меню детского сада**  
В детских садах обычно составляется одно общее меню для детей в возрасте до 3 лет и от 3 до 7 лет. Основу меню составляют утвержденные наборы продуктов питания, обеспечивающие физиологическую потребность детей в необходимых пищевых веществах. При составлении меню учитываются совместимость продуктов и наилучшее сочетание блюд, максимально возможное разнообразие блюд, правильное распределение продуктов в течение суток.

При составлении меню следует так же учитывать:

* объем порций для каждой возрастной группы;
* выход готовых блюд;
* нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд;
* данные о химическом составе продуктов и блюд.

При составлении дневного рациона в первую очередь заботятся о наличии в нем главного строительного материала - белка. Источники белка животного происхождения - мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов богаты белком бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшенная) и хлеб.

Большую часть жиров в суточном рационе ребенка должны представлять жиры животного происхождения. Они содержатся в сливочном масле, сливках, сметане.

Общее количество растительных жиров (кукурузное, подсолнечное, оливковое масло) составляет не менее 15-20% от его общего количества в суточном меню ребенка.  
Рафинированные источники углеводов - сахар, варенье, кондитерские изделия - менее полезны для ребенка. Основную часть суточной потребности малыша в углеводах нужно удовлетворять за счет крупы, хлеба, макаронных изделий и, самое главное, овощей и фруктов.

Последние содержат еще и важные для детского организма витамины, минеральные соли, микроэлементы. Кроме того, в овощах и фруктах есть пектины, пищевые волокна, клетчатка, которые благотворно влияют на процессы пищеварения. Масла и ароматические вещества многих фруктов выделяют желудочный сок и усиливают аппетит. Они полезны детям с пониженным аппетитом. Необходимо также включать в меню лук и чеснок.

Разрабатывая меню на конкретный день, следует учитывать, что одни продукты включаются в меню ежедневно (молоко, сливочное и растительное масло, сахар, хлеб, мясо), а другие через день или 2-3 раза в неделю, но в увеличенных количествах, строго компенсирующих их отсутствие в меню в предыдущие дни (рыбу, яйца, сыр, творог, сметану).

В меню на каждый день не должны повторяться блюда, сходные по составу. Например, если в обед на первое готовится суп с крупой или вермишелью, то на гарнир следует приготовить овощи, а не кашу или макароны. Детям также очень полезно начинать прием пищи с салата из сырых овощей или кислых фруктов, которые стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Овощные салаты дают в небольших количествах, но регулярно, чтобы выработать у ребенка привычку употреблять свежие овощи.

Процесс приема пищи не может быть полноценным без соответствующей обстановки. При неправильном подходе к процессу кормления, особенно когда малыша заставляют есть насильно или кормят с развлечениями, уговорами, у него возникает отрицательный рефлекс на любую еду.

За каждым ребенком в саду закреплено постоянное место за столом, а воспитатели заботятся о том, чтобы ему было удобно сидеть и пользоваться столовыми приборами. В каждой группе имеются столы и стулья, которые соответствуют возрасту детей. Требования к посуде: устойчивость, удобство и соответствие объемам порций.

**Первый день - он трудный самый**

Первые дни пребывания ребенка в детском саду самые сложные. 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 пропасть. Мало того, некоторые новобранцы отказываются от еды и дома.

Поэтому питанию малыша в первые дни посещения им детского сада следует уделять больше внимания. Специалисты советуют в этот период готовить дома для крохи 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 сладких поощрений. Они не обладают высокой питательной ценностью и, кроме того, перебивают аппетит ребенка, так что он может отказаться от полноценного ужина дома.

Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Продукты, бывшие в дневном рационе ребенка, за ужином дома лучше не повторять.

При поступлении маленького человека в группу, предупредите воспитателя о привычках своего чада. Для новичка в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш кроха, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его - обязанность воспитателя или няни. Помните, что заставлять малыша делать что-то по-новому нельзя. Это может вызвать у него отрицательное отношение к детскому саду и нежелание его посещать. Новые привычки и умения закладываются постепенно. Если вы не смогли сформировать их до детского сада - не спешите! И помните, чем младше ваш малыш, тем больше требуется времени для его подготовки.

**Если ребенок аллергик**  
Если у вашего ребенка аллергия, при поступлении в детский сад в медицинской карте должны быть указаны конкретные аллергены. Чаще всего у детей раннего и дошкольного возраста встречается так называемая пищевая аллергия, т.е. возникновение аллергических реакций в результате употребления в пищу определенных продуктов. Наиболее часто вызывают аллергию такие продукты, как шоколад, какао, мед, рыбные продукты, молоко, цитрусовые, сахар, яйцо. Основным методом лечения аллергических реакций является диетотерапия, основанная на исключении из рациона ребенка продуктов, которые вызывают проявление аллергии. Однако для обеспечения сбалансированного питания ребенка исключенные из его рациона продукты должны быть заменены другими, равными по содержанию основных питательных веществ и энергии, с тем условием, чтобы суточный рацион ребенка отвечал его физиологическим потребностям в белках, жирах, углеводах и калориях. В организации питания детей страдающих аллергией участвует старшая медсестра детского сада. Учитывая рекомендации участкового педиатра (аллерголога) о непереносимости определенных продуктов, заводятся специальные листки питания детей страдающих пищевой аллергией. Информация об этом передается в группу и на пищеблок. Для таких детей составляется индивидуальное меню. Технология приготовления пищи для детей, страдающих пищевой аллергией имеет свои особенности.

**Не перекармливайте малыша!**  
В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника. Так, суточное потребление продуктов в граммах для детей составляет от 1300 г до 1700 г. Строго соблюдаются и объемы блюд, предлагаемых на каждое кормление. Нередко мамы, считая, что их ребенок недоедает, дают ему значительно больше пищи, чем может усвоить его желудок. В течение дня малыш должен получать столько пищи, сколько требуется его организму. Накладывая в тарелку для крохи очередную порцию, учитывайте его возраст. Тогда объем получаемой ребенком пищи в саду и дома не будет сильно отличаться. Постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить продукты в детский сад не разрешается. Рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада. Ежедневно включайте в него мясо, молоко, хлеб, овощи, фрукты, соки и витаминные напитки. Не следует предлагать одни продукты чаще других. Если у ребенка сформировано стойкое предпочтение каких-то блюд, то ему будет значительно труднее приспособиться к новой кухне. После 1,5 лет рацион питания малыша должен быть достаточно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое борщи, супы-пюре, пюре, компоты, кисели, запеканки и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома. Также стоит придерживаться и некоторых правил приготовления еды в домашних условиях. Блюда в детском саду нежирные, готовятся на растительном и сливочном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. После подобных приправ желание есть простую пищу пропадает. Если в вашей семье, кто-то предпочитает так питаться, то для малыша лучше готовить отдельно.

**Приятного аппетита!**