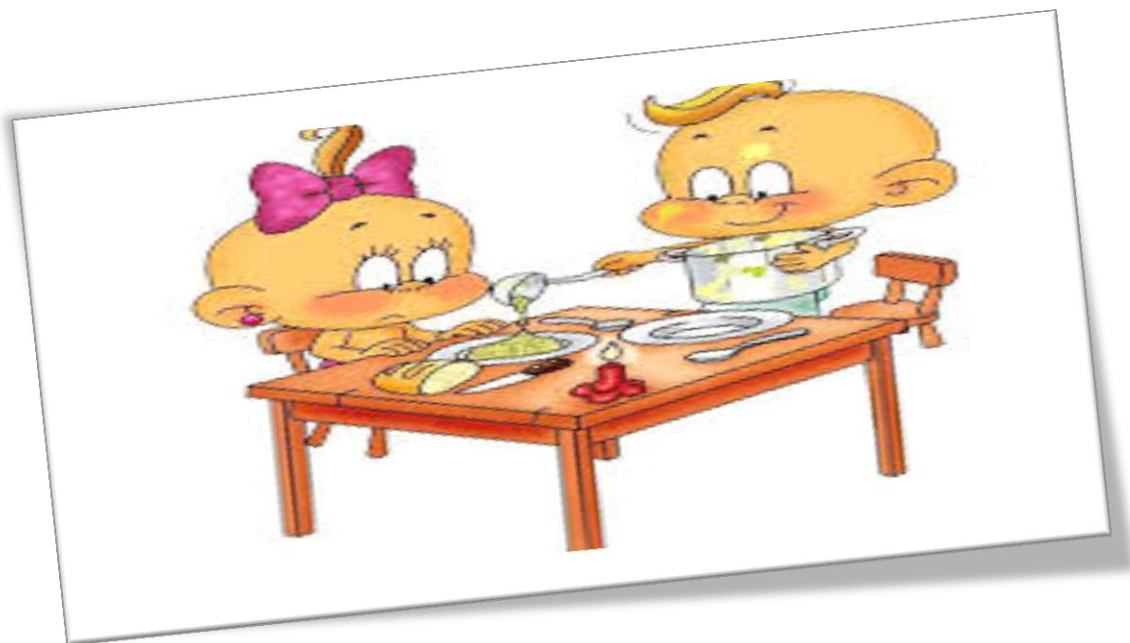


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колокольчик» с. Вознесенка Ивнянского района
Белгородской области.

Консультация для родителей

"Питание ребёнка в адаптационный период"



Поступление в дошкольное учреждение для каждого ребёнка сопровождается определёнными психологическими трудностями, связанными с переходом из привычной домашней обстановки в специфические условия детского коллектива.

Этот переход требует от ребёнка значительной перестройки сложившихся стереотипов, приспособления к новым условиям жизни, выработки соответствующих норм поведения, что вызывает в его организме ряд более или менее выраженных изменений.

Период адаптации протекает у детей по-разному. Продолжается он, как правило, от 3 недель до 2-3 месяцев и довольно часто сопровождается различными нарушениями в состоянии здоровья и нервно-психической деятельности ребёнка.

У детей в период адаптации снижается аппетит, иногда вплоть до полного отказа от пищи. Восстановление аппетита начинается не раньше, чем на третьей неделе, а бывает, что и значительно позже.

В результате у многих детей в первые недели пребывания в дошкольном учреждении отмечается остановка или падение массы тела, задерживается моторное и нервно-психическое развитие, снижается устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе к инфекциям. Дети в период адаптации отличаются повышенной восприимчивостью к разным заболеваниям, в первую очередь к ОРВИ, которые у них нередко принимают затяжное и рецидивирующее течение.

Частые заболевания, вынужденные перерывы в посещении дошкольного учреждения в свою очередь затягивают период адаптации ребёнка в коллективе.

Ещё до поступления ребёнка в детский сад следует максимально приблизить режим питания ребёнка и состав его рациона к таковым в дошкольном учреждении.

Если ребёнок крайне негативно относится ко всем режимным моментам, в том числе и к кормлению в группе, родителям разрешается в течении нескольких дней приводить ребёнка в детский сад не в часы общего приёма детей, а после завтрака, и оставлять его в коллективе на несколько часов - до обеда. Завтракать в этом случае рекомендуется дома, обедом тоже сначала можно кормить дома, а через 2-3 дня - в детской группе, но с помощью матери либо другого близкого ребёнку человека.

В связи с тем, что во время адаптации у детей часто отмечается повышенная восприимчивость к заболеваниям, дома следует в этот период с целью повышения защитных сил организма давать более лёгкую, но полноценную и обогащённую витаминами и минеральными веществами пищу: кисломолочные напитки, овощи и фрукты.

Также важно обеспечить достаточное снабжение организма малыша витамином С, который способствует повышению сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам, в том числе и к инфекционным заболеваниям.

Очень важно в этот период обеспечить постоянную тесную связь между воспитателями и родителями для выработки совместной тактики обращения с ребёнком, направленную на ускорение его адаптации в коллективе. Ежедневно во время утреннего приёма, сообщайте воспитателям о состоянии здоровья ребёнка, о его аппетите, появлении аллергических реакций и т.д.

Если ребёнок плохо ел в детском саду и в связи с этим недополучил богатых белком продуктов, родителям следует дать ему на ужин блюдо из яиц, творога, рыбное или мясное блюдо. В этом случае ужин желательно организовать пораньше, как только ребёнок придёт домой, чтобы после получения высокобелкового и высококалорийного питания до отхода ко сну оставалось несколько часов. Хорошо, если после такого ужина родители смогут выйти с ребёнком на прогулку, а потом почитать ему книжку или поиграть в спокойные игры.

Некоторые родители, забирая ребёнка из группы, тут же дают ему сладости. Такая практика недопустима, особенно в отношении детей с плохим аппетитом. Это приводит к ещё большему его снижению: ребёнок будет плохо ужинать дома, не сумев таким образом компенсировать то, что он недополучил в течение дня.

Если ребёнок ест в дошкольном учреждении нормально, то для домашних ужинов можно порекомендовать преимущественно молочные и овощные блюда, а также свежие фрукты.

Родителям следует придерживаться строгой организации питания в выходные и праздничные дни. В эти дни необходимо строго соблюдать режим питания и позаботиться о том, чтобы в эти дни ребёнок получил соответствующую его возрасту пищу, не переусердствовал в приёме сладостей, острых и жирных блюд.