

«Как подготовить ребёнка к питанию детского сада?» Консультация для родителей

Многие родители, отдавая малыша в ДОО, задумываются, будет ли он есть в детском саду? На самом деле это зависит не только от обслуживающего персонала, но и от самих родителей.

Готовясь к посещению детского сада, необходимо научить ребёнка есть самостоятельно и приблизить домашний режим питания к детсадовскому: завтрак - 8.10, обед - 11.30, полдник - 15.15. Ужинают дети дома. Оптимальное время для ужина - 19.00. Перед сном малышу рекомендуется второй ужин, состоящий из кефира с булочкой. Такого режима питания следует придерживаться до школы.

В детском саду объём блюд нормирован, он рассчитывается с учётом возраста. В течение дня ребёнок должен получить столько пищи, сколько требуется его организму. Не перекармливайте своего малыша дома. И не следует приносить съестное в садик.

Ежедневно в рацион питания ребёнка включайте мясо, овощи, фрукты, соки или витаминные напитки. Не следует предлагать одни и те же продукты чаще других.

Придерживайтесь и некоторых правил в готовке блюд. Блюда в детском саду нежирные, готовятся, в основном, на растительном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями. После подобных приправ желание есть простую пищу у малыша пропадёт.

Обратите внимание на то, как долго ваш ребёнок находится за столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут.

Всегда интересуйтесь тем, как малыш кушал в течение дня. Обратите внимание на меню детского сада. Продукты, бывшие в дневном рационе, за ужином лучше не повторять.

При поступлении в группу, предупредите воспитателя о привычках вашего чада.

С вопросами о питании можно обратиться к медсестре ДОО.

Если у вашего ребёнка есть заболевания ЖКТ, аллергия на определённые продукты, обязательно предупредите об этом персонал группы.