(cc) BY

Русецкая Елена Валерьевна
воспитатель
Асташева Елена Геннадьевна
воспитатель
Паймакова Надежда Петровна
воспитатель

МБДОУ «Д/С №10»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Аннотация*: в статье рассматриваются особенности организации питания ребенка в адаптационный период дома и в детском саду. Авторы отмечают, что рациональное питание – важный фактор в развитии психологически и физически здорового ребенка.*

Ключевые слова*: питание ребенка, адаптационный период, детский сад.*

Рациональное питание – одно из основных условий для здоровья ребенка, без которого не обеспечить гармоничный рост, физическое и нервно-психическое развитие и устойчивость к действиям неблагоприятных факторов внешней среды.

Основной принцип питания дошкольников ведет за собой максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе сопровождается некоторыми психологическими трудностями. При этом, у детей часто снижается аппетит, нарушается сон и снижается сопротивляемость к различным заболеваниям. Поэтому в это время большое значение имеет

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

организация правильного питания, которое помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Питание в адаптационный период несет за собой некие сложности, заключающиеся в отказе от еды. Это может зависеть от многих факторов, например, если дома ребенка приучили к вредной еде. Поэтому перед поступлением в детский сад родителям нужно максимально приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского сада.

Рацион питания в детском саду разрабатывается до мельчайших деталей и состоит из обычной и здоровой еды. В него входят фрукты, овощи, злаки, рыба или мясо, а также молочные продукты. Исключаются из рациона такие продукты и блюда, которые могут оказать негативное действие на слизистую органов пищеварения и привести к ухудшению здоровья ребенка. Все блюда в детском саду готовятся в соответствии с технологическими картами и санитарными нормами.

Организация питания детей в адаптационный период включает в себя:

– обеспечение воспитанников пищевыми веществами и энергией в соответствии с возрастом, с учетом времени пребывания в ДОУ и характера осуществляемой деятельности;

– формирование рационального пищевого поведения;

– создание психологически комфортных условий для воспитанников.

Для легкой адаптации детей в группах детского сада воспитатели ежедневно проводят консультации с родителями, где особое внимание уделяют режиму и организации питания в ДОУ. Это необходимо для того, чтобы узнать о привычках детей и установить щадящий режим питания. В этот период ребенку нужно есть более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Нельзя перекармливать ребенка, а если он не умеет самостоятельно есть, то воспитатели и младшие воспитатели смогут помочь ему в этом.

Чаще всего новые воспитанники поступают в детский сад в осенний период времени, когда имеется риск место возникновению и распространению таких заболеваний, как ОРВИ и грипп. Для профилактики ОРВИ и гриппа проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. В него входит широкий

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ассортимент витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а по необходимости витаминно-минеральных комплексов.

Следует отметить, что чем младше ваш ребенок, тем больше времени требуется для его адаптации и подготовки.

Список литературы

1. Галанов А.С. Я иду в детский сад: пособие для родителей и воспитателей / А.С. Галанов. – М.: Школьная пресса, 2002.

2. Заводчикова О.Г. Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи: пособие для воспитателей / О.Г. Заводчикова. – М.: Просвещение, 2007.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)