

Родителям необходимо стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью родителям систематически представляются сведения о блюдах и продуктах, которые ребенок получил в течение дня в дошкольном учреждении и о пищевой ценности рациона питания. Для этого при входе в детский сад ежедневно вывешивается меню. Педагогами и медперсоналом даются родителям рекомендации по составу ужинов и питанию ребенка в выходные и праздничные дни. При этом на ужин рекомендуются те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду.

Также необходимо напомнить о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, т. к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОО очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Отдельно следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к дошкольному учреждению.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, 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 родителям рекомендуются приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского сада, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

В обязательном порядке родителям следует предупредить медперсонал и воспитателей о наличии у ребёнка аллергических реакций, диатезов, дерматитов и др., подготовить список продуктов, запрещённых для питания ребёнка.