**Рекомендации родителям по вопросам питания детей дома.**

             Организация питания детей в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье (дома). Родителям детей нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в дошкольном учреждении. В нашем саду в каждой возрастной группе есть в наличие меню-требование для того, чтобы родители имели полную информацию какие блюда и продукты получил их ребенок в течение дня в детском саду, и какая пищевая ценность данного рациона питания.

              На ужин в домашнем рационе рекомендуются продукты, которые ребенок не получил в детском саду. Очень часто в нашем дошкольном учреждении мы проводим с родителями воспитанников беседы. Мы стараемся убедить родителей в том, чтобы утром, до отправления своего ребенка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания дошкольника, приводит к снижению его аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приходится приводить в детский сад рано (за 1-2 часа до завтрака), то ему можно дома дать сок или какие-либо фрукты. Такие рекомендации мы даем всем родителям наших детей.

               Большое внимание мы уделяем вопросам адаптации детей в детскому саду. При этом обращаем особое внимание на питание ребенка в период адаптации в детском саду. 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 снижается у детей аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку легче адаптироваться в коллективе.

               Перед поступлением в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском саду, особенно если дома он их не получал. Если ребенок не умеет или не хочет, есть самостоятельно, первое время воспитатели его кормят. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случаи нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу, к саду. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости мы проводим витаминизацию  третьих блюд (компотов), а  также витаминизированный кисель.

              Уважаемые родители, надеемся, что наши рекомендации, особенно по вопросам питания помогут вашим детям быстро адаптироваться к детскому саду. Правильно организованное и сбалансированное питание ребенка в детском саду и дома очень важно для здоровья каждого дошкольника. А сохранение здоровья детей является основной задачей всего воспитательно-образовательного процесса в нашем дошкольном учреждении.