**ПИТАНИЕ РЕБЕНКА**

**В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ**

Рассматривая организацию питания детей в ДОУ, следует обратить внимание на особенности питания ребенка в период адаптации.

Переход к детскому саду ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями.

Чем младше ребенок, тем ему сложнее адаптироваться к новым условиям.

Часто в это время у детей ухудшается аппетит, нарушается сон, наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям.

Правильная организация питания в этот период способствует ускорению адаптации ребенка в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в ДОУ, особенно если дома он их до этого не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в т. ч. и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитателям следует кормить его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду.

Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к пище и к пребыванию в ДОУ.