**Условия** **питания**

**Как и где готовят** **в** **детском** **саду?**

Пищу детям в саду, готовят на пищеблоке  детского   сада  непосредственно перед употреблением. Поэтому у мамочек, насчет свежести блюд сомнений быть не должно. Все содержится в абсолютной чистоте и порядке. Санитарно-эпидемиологическая служба и проверяющие комиссии образования постоянно посещают  детские   сады  и следят за соблюдением всех норм. Все режимные моменты, связанные с  питанием  детей проводятся в группе.

**Какое меню** **в** **детском** **саду  и кто его придумал?**

Меню для детских садов включает в себя диетические блюда (запеканки, каши, котлеты, борщи, супы и т.д.). Никаких отклонений по отношению к меню, которое поступило  в   детский   сад , не допускается. Воспитатель обязан проверить, какие продукты поступили на раздачу с кухни, более того – пробует перед тем, как помощник воспитателя разложит их по тарелкам. Во-первых, воспитатель в курсе гастрономических особенностей детей в его группе, и малышу, у которого, к примеру, аллергия на цитрусовые, апельсин заменит яблоком. Во-вторых, воспитатель сам должен убедиться в качестве и вкусе приготовленного обеда.

**Как едим?**

Обед является основным приемом пищи  в   детском   саду . Именно в обед малыш съедает максимальное количество овощей, мяса и рыбы. Первые блюда – это борщи, мясные, рыбные и вегетарианские супы. На второе обычно дают мясные блюда (котлеты, биточки, гуляш, рагу). На гарнир желательно чаще использовать овощи. На третье – свежий сок, компот, кисель. На завтрак малыши получают молочные каши с овощами и фруктами, овощные блюда, блюда из творога. Детям дают кисломолочные продукты (йогурты), обязательно – рыбу. С фруктами проблем нет в любое время года. Помимо трехразового  питания   в   детском   саду  ежедневно в 11.00 малыши получают яблоки, бананы, сок.

**Особенности** **питания  ребенка в период адаптации**

Адаптация у ребёнка  в   детском  дошкольном учреждении всегда сопровождается определенными психологическими трудностями, часто у детей в это время снижается аппетит, нарушается сон, 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  максимально приблизьте режим  питания  и состав рациона к  условиям   детского   сада.

Приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно, если раньше он их никогда не получал. В первые дни нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в  питании . Первое время, если ребенок не ел самостоятельно, воспитатели обязательно будут его кормить и докармливать.

Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это усиливает отрицательно отношение к  детскому  коллективу. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона  питания  детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированным пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

**Будет ли малыш есть** **в** **детском** **саду?**

Будет ли малыш кушать  в   детском   саду, зависит как от персонала  детского   сада , так и от родителей. Почему ребенок отказывается от еды? Причин может быть несколько: ребенку может быть некомфортно психологически, непривычные блюда или ребенок может быть просто не умеет ест самостоятельно. Родителям, отправляющим своих малышей  в   детский   сад , нужно в первую очередь задуматься об этом. Одной из основных причин отказа от еды может быть банальное неумение пользоваться вилкой или ложкой.

Приучайте малыша к самостоятельному употреблению пищи. Приходя  в   детский   сад, ребенок должен уметь пользоваться ложкой, пить из чашки. Воспитателями отмечено, что новички едят медленно и выходят из-за стола последними, их многое отвлекает. Дома нужно стараться приучить ребенка есть вместе с родителями за общим столом.  В   детском   саду  кормление занимает не более 30 минут. Особенно много проблем с  питанием  в первые дни посещения  детского   сада  возникает у детей ясельного возраста. С вопросами о  питании  малыша необходимо обратиться к медсестре или заведующей  детского   сада. Они вам расскажут о специфике данного учреждения.