****

**Снижение аппетита** – проблема, с которой сталкиваются родители, когда их ребенок идет в детский сад. Чтобы она не переросла во что-то более серьезное, родителям нужно помочь адаптироваться малышу к новым для него условиям жизни.

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

     Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольной организации, но и от родителей. Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать и об этой проблеме.

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 наличии меню на каждый день для того, чтобы родители имели полную информацию, какие блюда и продукты получил их ребенок в течении дня.

  На ужин в домашнем рационе рекомендуются продукты, которые ребенок не получил в детском саду. Часто мы проводим беседы с родителями воспитанников. Мы стараемся убедить их в том, чтобы утром, до отправления своего ребенка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания дошкольника, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако, если ребенка приводят рано (за 1-2 часа до завтрака), то ему можно дать сок или какие-нибудь фрукты.

  Перед поступлением в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучать его к тем блюдам, которые чаще даются 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 случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу, к саду.

  Уважаемые родители, правильно организованное и сбалансированное питание ребенка в детском саду и дома очень важно для здоровья каждого ребенка. А сохранение здоровья детей является основной задачей всего воспитательно - образовательного процесса в нашей дошкольной организации

1. Питьевой режим - соблюдение этого режима является важным условием сохранения здоровья каждого нашего воспитанника.

**Рекомендации родителям по вопросам питания детей:**

1. Организовано рациональное питание-это полноценное питание, характеризующееся оптимальным количеством и соотношением всех компонентов пищи (белки, жиры, углеводы и витамины).
2. Воспитание культуры и навыков поведения за столом.

    Для того чтобы воспитать культуру поведения и формировать навыки поведения за столом у дошкольников, мы рекомендуем родителям, обратить внимание на следующие вопросы:

- как ест ваш ребенок;

- каково его поведение за столом;

- умеет ли он пользоваться ложкой, салфеткой.

    С раннего возраста мы рекомендуем родителям придерживаться следующих правил столового этикета:

- на вашем столе всегда должен быть порядок, чистота и красивая сервировка;

- за столом необходимо всегда находиться с чистыми лицом и руками;

- застолье должно проходить без крика и резких замечаний взрослого;

- дети должны правильно пользоваться столовыми приборами и салфетками;

- необходимо обращать внимание ребят на то, чтобы они обязательно благодарили за еду и совместную трапезу.

   Уважаемые родители, помните, что правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться как дома, так и в детском саду. То, чему мы взрослые: родители, воспитатели - научили ребенка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.