

Особливості харчування дитини під час адаптації до умов дитячого садка

- *Не варто змінювати стереотип поведінки дитини, зокрема і звички харчування, в перші дні перебування в дошкільному навчальному закладі.*
- *Не можна змушувати дитину їсти, якщо вона відмовляється, — це посилить негативне ставлення до нового оточення.*
- *Слід підсолювати порцію дошкільника невеликою кількістю солі, якщо вдома дитина звикла до більш солоної їжі. Згодом кількість солі можна зменшити до загального рівня. Така поступова адаптація дитини до смакових особливостей їжі в дитячому садку триває два-три тижні.*
- *На початку періоду адаптації батькам варто годувати дошкільника сніданком вдома, спокійно і без поспіху.*
- *Нову для дитини страву варто вводити в раціон невеликими порціями. Ліпше покласти дитині меншу кількість їжі, а потім, за її бажанням, додати ще.*
- *Слід пояснити дитині корисність нової страви, що допоможе побороти її неофобію та сприятиме виникненню зацікавленості новою стравою:
 - } поінформувати дитину щодо складу страви, способу її приготування, смаку та користі для здоров'я;
 - } долучити дошкільника до розмови про страву чи її компоненти перед обідом;
 - } порадити батькам приготувати вдома нову страву відповідно до меню дитячого садка.*
- *Дошкільника-новачка під час обіду можна посадити за стіл до дітей, які добре їдять. Уплив однолітків, роль наочного навчання та бажання наслідувати оточення позитивно впливатимуть на харчову поведінку дитини. харчування.*