**Уважаемые родители!**

Помните, что питание в детском саду предусматривает завтрак, поэтому желательно не кормить детей по утрам. Если нужно – дайте ребёнку фрукт или чашку чая. После плотного завтрака дома дети, конечно, не захотят съесть пищу, предложенную в саду. А между тем это чаще всего каши, творог – полезная еда, благодаря которой легко поддерживать активность и бодрость до обеда. Часто вопрос завтраков дома выносится на обсуждение на родительских собраниях, когда воспитатели уговаривают родителей не давать детям сладостей, булочек, конфет с самого утра.

Отдельно скажем про питание в детском саду в период адаптации, когда малыш перестраивается с домашнего привычного образа жизни на жизнь по расписанию и в новой обстановке. Уход от родительского воспитания в коллектив практически всегда сопровождается психологическими сложностями, и чем ребёнок младше, тем труднее адаптация. Нередко в этот период ухудшается аппетит и сон, сокращается сопротивляемость заболеваниям. Очень полезно в это время, чтобы питание в детском саду способствовало быстрой адаптации в новой среде. Узнайте заранее, чем кормят в садике, и чаще готовьте такие блюда дома, чтобы ребенок начал привыкать. Иногда маленькие дети, только поступившие в сад, не умеют есть самостоятельно. Поэтому воспитатели или нянечки нередко помогают им, если малыши действительно хотят есть. При отказе от еды заставлять их не нужно – так можно сформировать негативное отношение и к пребыванию в саду, и к пище в целом. Малыши обращают внимание и на оформление блюд, на украшение. К тому же дети никогда не станут есть горячую еду, она должна быть только теплой. Работники сада постепенно приучают малышей к аккуратности и чистоте за столом. В младших группах родители приносят в сад специальные фартушки, которые одевают детям во время еды, чтобы не испачкать одежду. Воспитатели не торопят малышей, следующее блюдо подается, когда предыдущее съедено или если ребенок отказался от него. Чаще всего немного еды остается, поэтому малышам предлагают добавку.

**Питание в детском саду всегда находится под контролем, еда только свежая, теплая, натуральная и полезная.**