КОНСУЛЬТАЦИЯ

"ПИТАНИЕ РЕБЕНКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ "

Период адаптации к дошкольному учреждению у детей протекает по-разному. Продолжается он от 3-х недель до 2-3 месяцев. В этот период у детей, особенно раннего возраста, отмечаются изменения в деятельности центральной нервной системы меняется поведение, снижается эмоциональный тонус, у некоторых отмечается повышенная возбудимость или, наоборот, заторможенность, подавленность, нарушается сон, могут наблюдаться невротические реакции. В случаях тяжелой адаптации ребенок упорно избегает контактов с другими детьми, проявляет к ним агрессивное отношение или стремится к уединению.

Как правило, у детей в период адаптации снижается аппетит, иногда вплоть до полного отказа от пищи и появления невротической рвоты при попытке кормления. Восстановление аппетита в этих случаях начинается не раньше, чем на третьей неделе, а чаще — значительно позже.

В результате, у многих детей в первые недели пребывания в дошкольном учреждении отмечается остановка или падение массы тела, иногда довольно значительное, задерживается моторное и нервно-психическое развитие, снижается устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе к инфекциям.

Дети в период адаптации отличаются повышенной восприимчивостью к различным заболеваниям, в первую очередь к острым респираторно-вирусным инфекциям, которые у них нередко принимают затяжное и рецидивирующее течение.

Частые заболевания, вынужденные перерывы в посещении дошкольного учреждения в свою очередь затягивают период адаптации ребенка в коллективе.

Учитывая все вышеизложенное, становится понятным, что ребенок, впервые поступающий в дошкольное учреждение, требует особенно внимательного индивидуального подхода, в том числе и при организации его питания, которое, как известно, является одним из основных факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребенка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Важно еще до поступления ребенка в дошкольное учреждение провести с родителями необходимую санитарно-просветительную работу, направленную на подготовку ребенка к воспитанию в детском коллективе. Как правило, такая работа проводится в детской поликлинике участковым педиатром, медицинской сестрой и работниками кабинета по воспитанию здорового ребенка. Однако более конкретно эту работу может провести медицинский и педагогический персонал того учреждения, куда поступает ребенок. При первой же беседе с родителями вновь поступающего ребенка их следует подробно ознакомить с условиями жизни и воспитания детей в данной группе, с режимом дня, особенностями питания в дошкольном учреждении.

Родителям следует дать конкретные рекомендации по организации питания ребенка дома в период его подготовки к поступлению в дошкольное учреждение. Посоветовать им максимально приблизить режим питания ребенка и состав его рациона к таковым в дошкольном учреждении. Особенно необходимы эти рекомендации для детей самого ранимого возраста — от 9—10 месяцев до 1,5 лет, которые наиболее тяжело переносят любые изменения привычного уклада жизни, а также для детей более

старшего возраста со слабым типом высшей нервной деятельности и имеющим какие-либо отклонения в состоянии здоровья.

Если ребенок, даже в возрасте 3—4 лет, не умеет и не хочет, есть самостоятельно, воспитателю или помощнику воспитателя следует первое время кормить его, чтобы не нарушать сложившегося стереотипа и не вызывать отрицательных эмоций. При этом не надо фиксировать внимание, как самого ребенка, так и других детей на данном факте.

При отказе ребенка от приема пищи не следует особенно настаивать на том, чтобы он обязательно что-нибудь съел. Тем более ни в коем случае нельзя кормить его насильно, так как это еще больше ухудшит отрицательное отношение малыша к условиям пребывания в коллективе.

В случаях тяжелой адаптации, когда ребенок крайне негативно относится ко всем режимным моментам, в том числе и к кормлению в группе, можно порекомендовать родителям в течение 2—3 дней приводить ребенка в детский сад не в часы общего приема детей, а несколько позже, после завтрака, и оставлять его в коллективе всего на несколько часов — до обеда. Завтрак в этом случае он получает дома. Обедом ребенка сначала тоже можно кормить дома, а через 1—2 дня — уже в детской группе. Дневной сон первое время лучше проводить дома. После того как ребенок несколько адаптируется в коллективе, следует постепенно продлевать его пребывание в группе и все кормления проводить в учреждении.

При наличии у ребенка длительной и стойкой анорексии (отсутствия аппетита) приходится временно прерывать посещения дошкольного учреждения и дать малышу возможность в течение нескольких дней побыть дома. Режим питания и ассортимент блюд

в это время должен быть таким же, как и в детском саду. За это время ребенка следует постараться подготовить к представлению о том, что, он уже большой, скоро пойдет в группу, будет там играть вместе с ребятами, а во время обеда сядет вместе с ними за стол и будет хорошо кушать.

В связи с тем, что во время адаптации у детей часто отмечается повышенная восприимчивость к заболеваниям, им следует в этот период с целью повышения защитных сил организма давать более легкую, но полноценную и обогащенную витаминами и минеральными веществами пищу.

Так, детям полезны кисломолочные напитки (кефир, биолакт, ацидофилин и др. которые содержат полноценные белки и жиры животного происхождения, которые легко перевариваются, положительно влияют на процессы пищеварения, микрофлору кишечника. Кисломолочные напитки следует обязательно включать в состав полдников и желательно ужинов. Родителям следует давать ребенку перед ночным сном стакан кефира.

Овощи и фрукты как основные носители витаминов и минеральных веществ также должны входить в ежедневный рацион ребенка в достаточном количестве. Следует шире использовать салаты из сырых овощей и фруктов, винегреты, овощные пюре, рагу, запеканки из овощей и др. В качестве гарниров ко вторым блюдам лучше давать овощи (картофель, морковь, свеклу, свежие огурцы, помидоры, зеленый горошек, сладкий перец и др.), а не каши или макаронные изделия.

Для обогащения рациона детей витаминами и минеральными веществами в качестве питья вместо кипяченой воды или чая очень

полезно давать им несладкие овощные соки, отвары из различных овощей, настой шиповника

Чаще всего в дошкольные учреждения дети поступают в осенний период, когда имеется наибольший риск возникновения и распространения в коллективе острых респираторно-вирусных инфекций. В этот период рационально всем детям проводить курс витаминотерапии. Особенно важно обеспечить достаточное снабжение детей витамином С, который способствует повышению сопротивляемости детского организма к различным неблагоприятным факторам, в том числе и к инфекционным заболеваниям.

Для профилактики острых респираторных заболеваний, особенно в период массового поступления в дошкольное учреждение детей, в их питание следует широко включать такие продукты, как зеленый лук и чеснок, которые содержат фитонциды — ароматические летучие вещества, обладающие высоким бактерицидным действием. Как показывает опыт ряда детских учреждений, регулярное использование в детском питании богатых фитонцидами продуктов позволяет добиться определенного снижения, заболеваемости острыми респираторными инфекциями.

При организации питания вновь поступающих в дошкольное учреждение детей важно обеспечить постоянную тесную связь с родителями, вырабатывать совместную тактику обращения с ребенком, направленную на ускорение его адаптации в коллективе.

Ежедневно во время утреннего приема, наряду с выяснением общего состояния ребенка, следует обращать внимание на его аппетит, наличие диспепсических расстройств, аллергических реакций, которые могут наблюдаться в связи с переходом на новое

для ребенка питание. Вечером, отдавая ребенка домой, воспитатель должен информировать родителей о его поведении в группе, аппетите, о том, какие блюда и продукты он получил в течение дня, и в зависимости от этого давать конкретные рекомендации о составе его вечернего питания дома.

Так, если ребенок плохо ел в детском саду и, в связи с этим, недополучил богатых белком продуктов, родителям можно посоветовать дать ему на ужин блюдо из яиц, творога, рыбное или даже мясное в этом случае ужин желательно организовать пораньше, как только ребенок придет домой, чтобы после получения высокобелкового и высококалорийного питания до отхода ко сну оставалось несколько часов. Хорошо, если после такого ужина родители смогут выйти с ребенком на прогулку, а потом почитать ему книжку или поиграть в спокойные игры. Тогда перед сном ему можно дать еще один (второй) уже более легкий молочный ужин, лучше в виде кисломолочного напитка (при желании с булочкой), творога, фруктов. Некоторые родители, забирая ребенка из группы, тут же дают ему сладости. Надо предупредить их о недопустимости такой практики, особенно в отношении детей с пониженным аппетитом. Это приводит к еще большему его снижению, и ребенок будет плохо ужинать дома, не сможет таким образом компенсировать то, что он недополучил в течение дня.

Если ребенок ест в дошкольном учреждении нормально, особенно при четырехразовом питании, когда ужин дети тоже получают в детском саду, то для домашних ужинов можно рекомендовать преимущественно овощные и молочные блюда (лучше в виде кисломолочных напитков), а также свежие фрукты.

Проводя беседы с родителями по вопросам детского питания, воспитателям и медицинским работникам следует давать им советы по организации кормления детей в выходные и праздничные

дни. Важно еще раз предупредить родителей о необходимости строго соблюдать режим питания, который часто нарушается в праздничные дни. Им необходимо заблаговременно позаботиться о том, чтобы малыш в эти дни получал соответствующую его возрасту и состоянию здоровья пищу, не закармливался сладостями, острыми и пряными блюдами. Дошкольные работники хорошо знают, как часто после праздничных дней в группу приходят дети с нарушенным аппетитом, расстройствами, кишечника, и как трудно бывает нормализовать, состояние ребенка.