**Организация питания детей в адаптационный период в домашних условиях во второй половине дня**

Питание – один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и гармоничное развитие.

Приём пищи - важный эмоциональный момент в жизни малыша, и его надо правильно использовать для воспитания детей, привития им культурно – гигиенических навыков.

Детей старше года надо приучать мыть руки перед едой и после неё, пользоваться салфетками, быть опрятными и дисциплинированными за [столом](http://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-aleksevna-petrova/organizacija-pitanija-detei-v-adaptacionyi-period-v-domashnih-uslovijah-vo-vtoroi-polovine-dnja.html), полоскать рот после еды.

Утром до отправления ребёнка в детский сад, не нужно кормить его дома, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, ребёнок плохо завтракает в группе.

 Приучайте своих детей к тем блюдам, которые чаще дают в ДОУ, особенно если дома они их не получали.

Организация питания детей в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители могут получить информацию о продуктах и блюдах, которые ребёнок получил в течение дня в ДОУ у воспитателей или прочитать на информационных стендах.

Дома на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду, а в выходные и праздничные дни рацион ребёнка лучше приближать к детсадовскому.

 Процесс еды следует организовать так, чтобы у ребёнка возникло положительное отношение к пище.
Часы приёма пищи тесно увязываются со всем режимом в жизни детей.

Соблюдение правильного режима питания важное условие в период адаптации детей к ДОУ.