



Если уже пришло время вводить вашему малышу прикорм, одновременно начинайте учить его есть по-взрослому. Советы специалистов помогут вам в этом. Кроха на первом году жизни очень быстро развивается и каждый день осваивает какие-то новые навыки. Примерно с шести месяцев у малыша начинает формироваться пищевой интерес, и ваша задача – помочь ему освоиться в мире «большой» еды. Поэтому постепенно приучайте его есть без помощи взрослых. Ведь от того, какие привычки сформируются у ребенка в младенчестве, во многом зависит его поведение за столом в более взрослом состоянии. Если подойти к этому делу грамотно, то в будущем вы сможете избежать таких проблем, как вынужденное кормление подросткового карапуза или появление у него слишком избирательного отношения к еде.

Для начала учим ребенка пить самостоятельно

Примерно в полугодовом возрасте в меню крохи вводится прикорм – не как замена грудному, искусственному или смешанному вскармливанию, а как дополнение. В это же время у него появляется и первое питье в виде воды. Чаще всего мамы начинают давать ребенку воду, используя ложку или поильник. Но мало кто знает, что уже в шесть месяцев малыш вполне готов научиться пить из чашки. Поверьте, ему это по силам!

Но здесь важно правильно организовать процесс приучения. Для этого возьмите чашку, пиалу или небольшой стаканчик, налейте туда воды, но немного, буквально на доньшке. Затем помогите крохе крепко обхватить обеими ручками чашку и донести ее до рта. Таким образом он будет учиться пить самостоятельно.

Если практиковать этот навык регулярно, очень скоро ваш карапуз будет делать это довольно ловко, не проливая на себя содержимое стакана. И помните: мама, которая пьет в присутствии малыша, – лучший пример для подражания!

Держим ложку крепко

Параллельно с этим ребенок может начинать и освоение навыков еды по-взрослому. Как известно, мама с папой едят ложкой, поэтому ваша задача – научить кроху достаточно хорошо управляться с этим нехитрым инструментом. Подходящий возраст для этого – тоже шесть месяцев.

Вводя прикорм, используйте маленькую ложечку, но не обязательно детскую, можно взять обычную чайную ложку. Просто макайте ее в пюре, суп или кашу (обратите внимание: не зачерпывайте еду, а именно макайте в нее ложку), и затем такую «испачканную» ложку подайте ребенку выгнутой стороной вверх. Обязательно дайте ему ложку в руку, чтобы он ее как следует рассмотрел и потянул в рот. Это и есть первые шажки малыша на пути к самостоятельному употреблению пищи.

Это факт

Сегодня популярны ниблеры – так называются гаджеты для безопасного прикорма. Они состоят из сеточки в виде мешочка, куда мама кладет ягоды, кусочки овощей, фруктов и даже мяса. Сеточка надежно фиксируется на эргономичной рукоятке ниблера – ее держит малыш, обсасывая лакомство. Однако польза такого аксессуара преувеличена и он не является обязательным для применения. Ниблер не научит ребенка жевать и определять самому, с каким куском он может справиться, а с каким нет. Поэтому стоит прибегать к его помощи только в тех случаях, когда мама занята важными делами, например, уборкой, работой или управлением автомобилем.

Хотя бы раз за один прием пищи давайте карапузу самостоятельно поработать ложкой. И не спешите забирать ее обратно (как известно, этим грешат многие родители). Показывая крохе, как надо есть с помощью столовых приборов, вы можете направлять

его руку за локоть или кулачок.

Иногда первые попытки ребенка есть самостоятельно вызывают у взрослых не только умиление, но и ужас. «Ты ешь, как поросенок!» – восклицают одни мамы, глядя на довольную мордашку сына, перепачканную пюре от уха до уха. «Не размазывай кашу по столу!» – ворчат другие.

А ведь ваша главная задача – добиться, чтобы малыш проявлял активный интерес к еде. Если он сначала берет еду руками из тарелки, затем кладет в ложку и подносит ко рту – это совершенно нормально. Бывает и наоборот: сначала кроха зачерпывает еду ложкой, но не доносит ее до рта, берет из ложки кусочки пальчиками и ест. И это тоже нормально.

Поэтому не нужно одергивать и ругать малыша. Любые эксперименты позволительны, если он ест. Если же ребенок просто играет с едой – заканчивайте трапезу.

Правильная консистенция

Одна из важнейших целей прикорма – постепенно перевести ребенка за общий стол, где, как известно, почти вся пища твердая. Малыш должен научиться пережевывать и глотать кусочки пищи, а не давиться ими. Вот почему врачи не рекомендуют разводить каши и пюре до жидкой консистенции и давать их крохе из бутылочки.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения, прикорм должен быть энергетически плотным, а значит, достаточно густым и калорийным. При этом подчеркивается, что прикорм надо давать не из бутылочки, а только из ложки. Сильно разведенная каша будет менее калорийной, но аппетит она отобьет, после чего малышу уже не захочется есть молоко или смесь, а значит, большой пользы он от такого приема пищи не получит. Кроме того, крохе обязательно нужно давать что-то в руку, чтобы погрызть. Это могут быть твердые овощи и фрукты: морковь, сельдерей, яблоко; а могут – хлебцы или печенье (при выборе ориентируйтесь на возрастные особенности ребенка и предписания врача). Даже если у младенца пока нет зубов, ему все равно полезно обсасывать кусочек моркови и массировать десны. Так он учится ощущать новый вкус еды и ее консистенцию.

В 7–8 месяцев у малыша начинает формироваться так называемый «пинцетный» захват пальчиками, и вы можете давать ему в руку маленькие кусочки еды, которые он сам будет доносить до рта. Это важнейший этап перехода с жидкой пищи на густую, и зубы здесь не нужны. С мягкими и нежными кусочками кроха справляется с помощью десен, неба и языка. Но в любом случае, давая ему твердую пищу, обязательно научите его выплевывать крупные кусочки, с которыми он не может справиться. И всегда помните о правилах безопасности. Когда грудничок держит что-нибудь из еды в руке или если еда находится в зоне его досягаемости, вы не должны сводить с него глаз! Карапуз в силу возраста может не прожевать какой-то кусочек и подавиться, и в этот момент вам надо вовремя прийти на помощь. Кроме того, забирая у крохи еду, всегда проверяйте, не осталось ли у него чего-нибудь в руке или во рту.

Подручное средство

Если вашему ребенку уже полгода, но он пока не готов учиться пить из чашки, не беда. Вы сможете заняться его обучением позже, а пока используйте поильник.

-Эта посуда в форме чашки, изготовленная из экологичного и удароустойчивого пластика, имеет крышку с носиком, с отверстиями для питья или с трубочкой (этот вариант подходит детишкам постарше). Он может быть с ручками и без них.

-Поильник хорош тем, что помогает крохе отрабатывать координацию движения рук, умение подносить чашку к ротику и при этом не расплескивать жидкость.

-Но есть и минусы. Например, поильники не очень удобно мыть, поэтому они не так гигиеничны, как чашки.

-Кроме того, когда малышу дают поильник с ограничителем потока жидкости, с одной стороны, это удобно, но когда придет время чашки, не удивляйтесь, если он будет обливаться.

-Можно убрать ограничитель, чтобы кроха понимал: если он опрокинет на себя чашку, жидкость выльется. Первые дни он будет обливаться содержимым, но постепенно научится контролировать этот процесс и станет более аккуратным.

Мнение эксперта

Дарья Дегтярёва, консультант по грудному вскармливанию и прикорму, С.-Петербург

Чтобы малыш охотно учился есть сам, вам важно понять, что дети во всем берут пример со взрослых. В нашей программе выживания так записано: повторять за старшими. Поэтому чем чаще кроху сажают за общий стол, тем быстрее он научится самостоятельности.

При этом очень важна приятная атмосфера за обедом. Если все члены семьи по-настоящему наслаждаются процессом еды, то и малыш захочет присоединиться к трапезе. Поэтому расслабьтесь и перестаньте контролировать, насколько быстро или медленно ест кроха, не запачкал ли одежду. Детям на первом году давайте возможность изучать еду и поощряйте их любые попытки есть самостоятельно.

С введением прикорма не надо покупать какие-то особые столовые приборы для младенцев. Можно использовать обычные чашки и ложки, которые есть в доме. Но если есть желание и возможность, заведите детскую посуду. Если кроха уже сидит за столом или в стульчике для кормления, купите тарелки на присоске.

В любом случае помните, что самое главное – не антураж, а то, с каким настроением малыш принимается за трапезу.

Если уже пришло время вводить вашему малышу прикорм, одновременно начинайте учить его есть по-взрослому. Советы специалистов помогут вам в этом.

Кроха на первом году жизни очень быстро развивается и каждый день осваивает какие-то новые навыки. Примерно с шести месяцев у малыша начинает формироваться пищевой интерес, и ваша задача – помочь ему освоиться в мире «большой» еды. Поэтому постепенно приучайте его есть без помощи взрослых. Ведь от того, какие привычки сформируются у ребенка в младенчестве, во многом зависит его поведение за столом в более взрослом состоянии. Если подойти к этому делу грамотно, то в будущем вы сможете избежать таких проблем, как вынужденное кормление подросшего карапуза или появление у него слишком избирательного отношения к еде.

Для начала учим ребенка пить самостоятельно

Примерно в полугодовалом возрасте в меню крохи вводится прикорм – не как замена грудному, искусственному или смешанному вскармливанию, а как дополнение. В это же время у него появляется и первое питье в виде воды. Чаще всего мамы начинают давать ребенку воду, используя ложку или поильник. Но мало кто знает, что уже в шесть месяцев малыш вполне готов научиться пить из чашки. Поверьте, ему это по силам!

Но здесь важно правильно организовать процесс приучения. Для этого возьмите чашку, пиалу или небольшой стаканчик, налейте туда воды, но немного, буквально на доньшке. Затем помогите крохе крепко обхватить обеими ручками чашку и донести ее до рта. Таким образом он будет учиться пить самостоятельно.

Если практиковать этот навык регулярно, очень скоро ваш карапуз будет делать это довольно ловко, не проливая на себя содержимое стакана. И помните: мама, которая пьет в присутствии малыша, – лучший пример для подражания!

Держим ложку крепко

Параллельно с этим ребенок может начинать и освоение навыков еды по-взрослому. Как известно, мама с папой едят ложкой, поэтому ваша задача – научить кроху достаточно хорошо управляться с этим нехитрым инструментом. Подходящий возраст для этого – тоже шесть месяцев.

Вводя прикорм, используйте маленькую ложечку, но не обязательно детскую, можно взять обычную чайную ложку. Просто макайте ее в пюре, суп или кашу (обратите внимание: не зачерпывайте еду, а именно макайте в нее ложку), и затем такую «испачканную» ложку подайте ребенку выгнутой стороной вверх. Обязательно дайте

ему ложку в руку, чтобы он ее как следует рассмотрел и потянул в рот. Это и есть первые шажки малыша на пути к самостоятельному употреблению пищи.

Это факт

Сегодня популярны ниблеры – так называются гаджеты для безопасного прикорма. Они состоят из сеточки в виде мешочка, куда мама кладет ягоды, кусочки овощей, фруктов и даже мяса. Сеточка надежно фиксируется на эргономичной рукоятке ниблера – ее держит малыш, обсасывая лакомство. Однако польза такого аксессуара преувеличена и он не является обязательным для применения. Ниблер не научит ребенка жевать и определять самому, с каким куском он может справиться, а с каким нет. Поэтому стоит прибегать к его помощи только в тех случаях, когда мама занята важными делами, например, уборкой, работой или управлением автомобилем.

Хотя бы раз за один прием пищи давайте карапузу самостоятельно поработать ложкой. И не спешите забирать ее обратно (как известно, этим грешат многие родители). Показывая крохе, как надо есть с помощью столовых приборов, вы можете направлять его руку за локоть или кулачок.

Иногда первые попытки ребенка есть самостоятельно вызывают у взрослых не только умиление, но и ужас. «Ты ешь, как поросенок!» – восклицают одни мамы, глядя на довольную мордашку сына, перепачканную пюре от уха до уха. «Не размазывай кашу по

столу!» – ворчат другие.

А ведь ваша главная задача – добиться, чтобы малыш проявлял активный интерес к еде. Если он сначала берет еду руками из тарелки, затем кладет в ложку и подносит ко рту – это совершенно нормально. Бывает и наоборот: сначала кроха зачерпывает еду ложкой, но не доносит ее до рта, берет из ложки кусочки пальчиками и ест. И это тоже нормально.

Поэтому не нужно одергивать и ругать малыша. Любые эксперименты позволительны, если он ест. Если же ребенок просто играет с едой – заканчивайте трапезу.

Правильная консистенция

Одна из важнейших целей прикорма – постепенно перевести ребенка за общий стол, где, как известно, почти вся пища твердая. Малыш должен научиться пережевывать и глотать кусочки пищи, а не давиться ими. Вот почему врачи не рекомендуют разводить каши и пюре до жидкой консистенции и давать их крохе из бутылочки.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения, прикорм должен быть энергетически плотным, а значит, достаточно густым и калорийным. При этом подчеркивается, что прикорм надо давать не из бутылочки, а только из ложки. Сильно разведенная каша будет менее калорийной, но аппетит она отобьет, после чего малышу уже не захочется есть молоко или смесь, а значит, большой пользы он от такого приема пищи не получит. Кроме того, крохе обязательно нужно давать что-то в руку, чтобы погрызть. Это могут быть твердые овощи и фрукты: морковь, сельдерей, яблоко; а могут – хлебцы или печенье (при выборе ориентируйтесь на возрастные особенности ребенка и предписания врача). Даже если у младенца пока нет зубов, ему все равно полезно обсасывать кусочек моркови и массировать десны. Так он учится ощущать новый вкус еды и ее консистенцию.

В 7–8 месяцев у малыша начинает формироваться так называемый «пинцетный» захват пальчиками, и вы можете давать ему в руку маленькие кусочки еды, которые он сам будет доносить до рта. Это важнейший этап перехода с жидкой пищи на густую, и зубы здесь не нужны. С мягкими и нежными кусочками кроха справляется с помощью десен, неба и языка. Но в любом случае, давая ему твердую пищу, обязательно научите его выплевывать крупные кусочки, с которыми он не может справиться. И всегда помните о правилах безопасности. Когда грудничок держит что-нибудь из еды в руке или если еда находится в зоне его досягаемости, вы не должны сводить с него глаз! Карапуз в силу возраста может не прожевать какой-то кусочек и подавиться, и в этот момент вам надо вовремя прийти на помощь. Кроме того, забирая у крохи еду, всегда проверяйте, не осталось ли у него чего-нибудь в руке или во рту.

Подручное средство

Как научить ребенка есть самостоятельно? Несколько трюков, которые точно сработают

Автор: Administrator
14.12.2018 21:26 -

Если вашему ребенку уже полгода, но он пока не готов учиться пить из чашки, не беда. Вы сможете заняться его обучением позже, а пока используйте поильник.

-Эта посуда в форме чашки, изготовленная из экологичного и удароустойчивого пластика, имеет крышку с носиком, с отверстиями для питья или с трубочкой (этот вариант подходит детишкам постарше). Он может быть с ручками и без них.

-Поильник хорош тем, что помогает крохе отрабатывать координацию движения рук, умение подносить чашку к ротику и при этом не расплескивать жидкость.

-Но есть и минусы. Например, поильники не очень удобно мыть, поэтому они не так гигиеничны, как чашки.

-Кроме того, когда малышу дают поильник с ограничителем потока жидкости, с одной стороны, это удобно, но когда придет время чашки, не удивляйтесь, если он будет обливаться.

-Можно убрать ограничитель, чтобы кроха понимал: если он опрокинет на себя чашку, жидкость выльется. Первые дни он будет обливаться содержимым, но постепенно научится контролировать этот процесс и станет более аккуратным.

Мнение эксперта

Дарья Дегтярёва, консультант по грудному вскармливанию и прикорму, С.-Петербург

Чтобы малыш охотно учился есть сам, вам важно понять, что дети во всем берут пример со взрослых. В нашей программе выживания так записано: повторять за старшими. Поэтому чем чаще кроху сажают за общий стол, тем быстрее он научится самостоятельности.

При этом очень важна приятная атмосфера за обедом. Если все члены семьи по-настоящему наслаждаются процессом еды, то и малыш захочет присоединиться к трапезе. Поэтому расслабьтесь и перестаньте контролировать, насколько быстро или медленно ест кроха, не запачкал ли одежду. Детям на первом году давайте возможность изучать еду и поощряйте их любые попытки есть самостоятельно.

С введением прикорма не надо покупать какие-то особые столовые приборы для младенцев. Можно использовать обычные чашки и ложки, которые есть в доме. Но если есть желание и возможность, заведите детскую посуду. Если кроха уже сидит за столом или в стульчике для кормления, купите тарелки на присоске.

В любом случае помните, что самое главное – не антураж, а то, с каким настроением

Как научить ребенка есть самостоятельно? Несколько трюков, которые точно сработают

Автор: Administrator
14.12.2018 21:26 -

малыш принимается за трапезу.

Источник: <https://www.2mm.ru/malysh/razvitie-rebenka/2681/kak-nauchit-rebenka-est-samostoyatelno-neskolko-tryukov-kotorye-tochno-srabotayut>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=2&t=3074&p=1601227#p1601227>