**Как давать ребенку твердую пищу?**

**1. Как давать ребенку твердую пищу?**

Донести ложку до рта, поиграть с едой, покрутить пищу языком, выплюнуть ее, откусить, попытаться пожевать и, наконец, проглотить кусочек... Чего только не делают дети, чтобы справиться со взрослой едой, которая поначалу кажется такой «сложной»! Рассказываем, как научить ребенка жевать твердую пищу, чтобы это не стало семейной проблемой. Консультирует нутрициолог Анастасия Ивановна Шалунова.

Важно не упустить правильный момент, когда навык жевания формируется проще всего. Самый оптимальный период — с 6 до 10 месяцев, при введении прикорма с кусочками. Однако границы нормы условны, потому что ребенок может и в полтора года есть только жидкую еду.

Дети начинают жевать в силу сформированности физиологических и нейропсихологических процессов организма — это индивидуально для каждого ребенка. И здесь также очень важны влияние кесарева сечения и естественных родов, то, как протекал родовой процесс и как развивался малыш с рождения.

|  |  |
| --- | --- |
| 4—5 месяцев | Наблюдаются первые жевательные движения, исчезает рефлекс выталкивания пищи язычком. Поддержать эти изменения помогает [первая твердая пища ребенка](https://mamako.ru/catalog/) — каши и овощные пюре. |
| 7—8 месяцев | Ребенок готов к овощным, фруктовым, мясным пюре с мелкими кусочками, измельченным фруктам и ягодам. |
| До 12 месяцев | Навыки кусания и жевания укрепляются, развиваются боковые движения языка, ребенок осознанно и уверенно перемещает пищу к зубам. Ближе к одному году кусочки пищи становятся крупнее. |

Как родителям понять, что ребенок готов жевать твердую пищу?

— Пищевой интерес формируется условно с 4 до 6 месяцев, когда ребенок тянет тарелку, ложку на себя, просит еду. В этот период начинают прикорм, постепенно переходя от однородных пюреобразных блюд к более плотным, с кусочками.

Ребенок готов к пережевыванию пищи, если:

• он уверенно берет и удерживает ложку;

• сидит без поддержки взрослых;

• в течение трех-четырех недель получает прикорм.

С 6 до 10 месяцев младенца проще научить есть и жевать пищу кусочками. Если ребенок не грызет, а сосет или облизывает то, что ему дали, запрещать не нужно, — возможно, он не голоден или ему интересно в данный момент времени что-то другое.

Каких принципов питания стоит придерживаться:

Внимательнее относиться к малышу, не переключаться на свои проблемы. Задача родителей — чтобы ребенок был накормлен, сыт и развивался правильно. Для этого важно выстраивать питание с учетом потребностей ребенка и процессов, происходящих в организме.

Методы обучения ребенка навыкам жевания разные, но в этом вопросе важны два аспекта: физиологический и психологический. Твердая пища вводится примерно с шести месяцев, и до года ребенка нужно научить пережевывать твердые кусочки. При этом процесс зависит и от получаемого прикорма, и от домашней обстановки. Родителям важно запастись терпением в процессе обучения и постепенно переходить от протертого питания к регулярному кормлению малыша твердой пищей с кусочками. Только тогда он научится жевать и начнет получать удовольствие от новой еды и своих новых способностей.

Формирование жевательного рефлекса у детей важный этап в их развитии. Это способствует:

Правильному развитию челюстно-лицевой системы. Пищеварительная система постепенно привыкает к перевариванию твёрдой еды.

Развитию речи. Если ребёнок не умеет жевать, он не получает многократной тренировки всех артикуляторных мышц. Это может привести к нарушению звукопроизношения.

Гармоничному развитию ребёнка в целом. Развитие правильного глотания и жевания влияет на развитие психической активности ребёнка.

Чтобы помочь ребёнку сформировать жевательный рефлекс, рекомендуется постепенно вводить в его рацион продукты с различной текстурой, начиная с мягких и переходя к более твёрдым. Важно также создать положительную атмосферу во время еды.