

Рекомендация «Как научить ребенка жевать твердую пищу»

Чтобы научить ребенка жевать как мягкую пищу, так и твердые кусочки, необходимо постепенно добавлять в питание блюда с более крупными частицами пищи. Например, в супчик можно постепенно добавлять мягкий хлеб, чтобы ребенок почувствовал на языке кусочек еды.

Когда давать ребенку твердую пищу

4—5 месяцев	Наблюдаются первые жевательные движения, исчезает рефлекс выталкивания пищи язычком. Поддержать эти изменения помогает <u>первая твердая пища ребенка</u> — 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-четырёх 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

— **Сколько зубов достаточно для начала жевания?**

— Пищу «пережевывать» можно и без зубов, перетирая кусочки деснами. У некоторых детей зубы появляются поздно, но им все равно

дают твердую пищу для того, чтобы формировались навыки пережевывания. При этом жевание может стимулировать кровообращение и рост зубов.

Читайте также

- Какую «взрослую» еду можно давать младенцу до года и когда начинать переход к общему столу.

— **Какие проблемы могут возникнуть, если ребенок не пережевывает пищу?**

— Некоторые родители жалуются, что ребенок давится твердой пищей или что он не жует, а сразу глотает. Это может быть связано с поздним введением твердого прикорма.

Кроме того, если ребенок плохо пережевывает пищу, это провоцирует проблемы с пищеварением. Не стоит загружать незрелую пищеварительную систему малыша, так как организм ребенка еще не вырабатывает достаточное количество ферментов. В таком случае ребенок откажется от пищи, начнет реже есть или жевать.

Каких принципов питания стоит придерживаться:

- давать ребенку разнообразные продукты, но в разумных количествах, и смотреть за реакцией организма;
- медленное питание улучшает пищеварение и усиливает чувство сытости, поэтому важно помнить про тщательное пережевывание пищи;
- при здоровом питании лучше избегать кормления перед телевизором и телефоном либо использовать их очень точно. Гаджеты отвлекают от еды, приводят к неосознанному и быстрому потреблению пищи, а это может вылиться в метаболический синдром и впоследствии привести к избыточному весу или сахарному диабету II типа.