

Приучение ребенка к самостоятельной еде требует терпения, спокойствия и последовательности. Начинайте в 7–9 месяцев, предлагая безопасные кусочки или ложку, обустройте удобное место, используйте яркую посуду и практикуйте совместные семейные трапезы. Главное — поощрять попытки, не критиковать за беспорядок и позволять есть руками, постепенно переходя к приборам.

### **Основные советы по приучению к самостоятельности:**

- **Начинайте вовремя:** Пищевой интерес обычно появляется в 6-7 месяцев, когда ребенок стремится взять еду рукой.
- **Совместные трапезы:** Сажайте ребенка за общий стол со всей семьей. Ребенок подражает взрослым, поэтому важно показывать пример.
- **Подготовьтесь к беспорядку:** Уберите ковры, наденьте слюнявчик, используйте тарелку-присоску.
- **Игровой подход:** превратите процесс в игру, рисуйте фигурки из пюре, используйте яркую посуду с любимыми персонажами.
- **Позвольте есть руками:** сначала ребенок учится брать еду всей ладонью, а затем учится пользоваться ложкой.
- **Постепенная передача контроля:** сначала держите руку ребенка своей, потом сидите рядом, а затем контролируйте издалека.
- **Единая стратегия:** всё члены семьи должны придерживаться одного правила: ребенок ест сам, а не «бабушка кормит с ложечки».
- **Не заставляйте:** Избегайте фраз «доешь до конца» и не торопите ребенка, чтобы не создать негативных ассоциаций с едой.

### **Важные нюансы:**

- Не критикуйте за неаккуратность;
- Предлагайте пищу густой консистенции, которую удобнее есть ложкой;
- Не начинайте обучение, когда режутся зубы.



