

Пробую есть сам

Кормление ребенка на втором году жизни

Второй год жизни – это возраст, когда ребенок **начинает есть самостоятельно**. Некоторые дети могут есть ложкой довольно хорошо даже в 1 год. Но начиная с 1 года – 1 года 3 месяцев большинство детей активно стремятся делать это сами. Предоставьте ребенку такую возможность. Не упустите это время, иначе в 2 года вы ему скажете: «Ты уже большой и должен есть сам», а ребенок в ответ начнет капризничать и требовать, чтобы его кормили.

Итак, с 1 года – 1 года 3 месяцев **побуждайте ребенка есть самостоятельно и не запрещайте, если он стремится к этому сам**. Учите его правильным действиям:

- намыливать руки мылом и мыть их круговыми движениями;
- вытирать руки полотенцем;
- держать ложку в правой руке, а хлеб в левой;
- пищи на ложку брать немного,
- хлеб откусывать небольшими кусочками;
- слегка наклоняться над тарелкой;
- опускать ложку в тарелку плавно, не стуча о край;
- вытирать рот салфеткой в случае необходимости во время еды и по ее окончании.

Используйте совместное действие, обучая малыша держать ложку, брать ею пищу и т.д. Возьмите его ручку в свою и выполняйте нужное движение, пусть он почувствует его «рисунок». При этом приговаривайте: «Вот как Мишенька сам ест ... пьет из чашки ... намыливает ручки ...») и т.п.

Обратите внимание на такое поведение ребенка: сначала он ест с аппетитом, ничего его не отвлекает, но вот он начинает играть с ложкой, стучать ею по тарелке, даже переворачивать тарелку, уже не так охотно открывает рот, когда вы подаете ему пищу. Как поступить? Прежде всего **не раздражайтесь и не ругайте ребенка, это может привести к потере аппетита**. Такое поведение малыша говорит о том, что он не так голоден, как вначале. Последуем совету доктора Б. Спока: «Если ребенок перестает обращать внимание на еду, стоящую перед ним, считайте, что он съел

достаточно, уберите тарелку и спустите ребенка на пол. Если ребенок немедленно начинает хныкать, чтобы еду не убрали, как будто хочет сказать: «Вы меня не поняли, я еще не наелся», дайте ему еще одну возможность. Если вы всегда будете убирать еду, как только ребенок потеряет интерес к ней, он не будет играть раньше, чем насытится».

Почему малыш плохо ест? Если ребенок здоров, то потеря аппетита – результат ошибок родителей.

Что же надо делать, чтобы аппетит ребенка не вызывал огорчений? Прежде всего надо постараться каждый раз **готовить его к приему пищи за несколько минут до кормления:** доброжелательно, ласково сказать малышу, что сейчас он будет есть. Если ребенок играет, не прерывать его игры, а попробовать сделать кормление его продолжением: «Оленька, твоя дочка проголодалась, давай пригласим ее поесть с нами. Только не забудьте помыть ей ручки».

Ребенок должен сесть за стол с хорошим настроением.

Сервируйте красиво стол: постелите чистую салфетку, поставьте вазочку с бумажными салфетками, используйте красивую детскую посуду, желательно с рисунком. Все это привлекает внимание детей и повышает их аппетит. Если ребенок отказывается от еды или ест плохо – **не кормите его насильно:** пища, съеденная без аппетита, не приносит пользы. В этом случае можно использовать игровые приемы: «Машенька, давай доедим кашку и посмотрим, не улетела ли птичка» (имеется в виду рисунок на донышке тарелки).

Кормление можно и нужно использовать для **развития ребенка.** Именно в это время он без специальных занятий овладевает необходимыми знаниями, узнает названия блюд, их цвет, форму, вкусовые качества (кислое, сладкое, соленое), физические свойства (холодное, горячее, теплое), конечно, при условии, что взрослые обговаривают все действия, называют блюдо, его качества. «Попробуй, Машенька, кисель. Он из клюквы, сладкий, розовый», «Посмотри, Сережа, какой помидор круглый, красный, а огурчик зеленый, длинный».

