

Как помочь малышу научиться есть самостоятельно?

Существует множество способов сделать так, чтобы ребёнок захотел есть сам. Главное убедить его в том, что он находится в достаточно комфортной для него обстановке.

1) Привлеките его к самостоятельному преодолению сложившейся проблемы. Не усложняйте себе жизнь - пусть ест, когда действительно этого хочет.

2) Обязательно учитывайте его индивидуальные предпочтения. Разве мы едим то, что нам не по душе? Нет. Вот и ребёнок ест то, что ему нравится. Конечно, это не повод кормить малыша «вредной» едой, найдите золотую середину.

3) Сопровождайте приём пищи небольшими интерактивами: игры «за маму, за папу», «самолётик летит» и т.д. Можете придумать всё, что пожелает ваша фантазия. Только помните – ребенок в этот момент должен хотеть есть.

4) Украшайте блюда, покупайте разноцветную посуду. Например, теплые оттенки красного, желтого, оранжевого побуждают к приему пищи. Все оттенки голубого – тоже. Таким образом малыш будет ассоциировать приём пищи с позитивом, а это значит, что ему будет комфортно есть самостоятельно.

5) Сажайте за стол, когда кушаете сами. Малыш должен привыкать к семейным обедам. Предлагайте поначалу не стандартную порцию, а микро-. Например, кусочек огурца, хлебец или яблочко. Постепенно переводите за «общий» стол.

6) Не создавайте множественные перекусы. Попробуйте соблюдать режим питания.

8) Очень важно вырабатывать правильные пищевые привычки. Постарайтесь готовить здоровую (но вкусную) пищу и предлагать ее малышу. Начинать делать это необходимо как можно раньше.