

# Как научить ребёнка кушать самостоятельно

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

### Как сформировать у ребёнка навыки культуры еды?

– Завтрак, обед и ужин – это обязательные приёмы пищи для каждого ребёнка. Соблюдая простые правила, вы легко и быстро сформируете навыки культуры еды у вашего малыша.

– Соблюдайте режим питания: следите за тем, чтобы каждый приём пищи был примерно в одно и то же время. Тогда ребёнок, ощущая чувство голода к определённому времени, будет кушать самостоятельно и с аппетитом.

– Последний приём пищи должен быть как минимум за 2 часа до сна. Переедание перед сном может вызвать у ребёнка проблемы с пищеварением.

### Когда приучать ребёнка кушать самостоятельно?

– Оптимальный возраст для приучения ребёнка к самостоятельному приёму пищи – 1 год плюс минус два месяца.

### Как научить ребёнка орудовать ложкой?

– Все малыши в 1 год уже могут сжимать ложку в кулачок.

→ Хорошо орудовать ложкой дети умеют уже с полутора лет.

– Необходимо показать и рассказать ребёнку, как пользоваться прибором, но не надо настаивать на своём, если правильный способ ребёнку пока недоступен – пусть держит ложку, как может.

– Когда моторика рук и пальцев сформируется, ребёнок станет правильно держать ложку.

– К трём годам ребёнок, как правило, уже уверенно орудует ложкой и пытается учиться пользоваться вилкой.

– Не стоит требовать от малыша, чтобы ложка обязательно была в правой руке, а хлеб – в левой. Даже к трём годам некоторые дети пытаются кушать то правой, то левой рукой, и это совершенно нормально. Если вы будете стремиться сделать из левши правшу, этим вы можете только навредить процессу самостоятельного обучения приёму пищи.

### Как привить ребёнку правила поведения за столом?

– Необходимо разъяснить малышу правила поведения за столом во время принятия пищи.

– Если ребёнок во время приёма пищи пролил или уронил еду, нужно научить его убирать за собой. По мере формирования у малыша причинно-следственной связи «испачкал стол – надо за собой убрать» ребёнок будет стараться кушать аккуратнее.

– Напоминайте малышу, что во время еды не стоит разговаривать, доступными словами объясните, что может произойти, если вести за столом активную беседу или смеяться.

### Как сформировать у ребёнка привычку мыть руки перед едой?

– Приучение ребёнка к самостоятельному приёму пищи должно идти параллельно с формированием культурно-гигиенических навыков. Объясните малышу, почему перед едой обязательно нужно мыть руки, расскажите о вредных микробах, которые «живут» на грязных руках.

– Приучите ребёнка обязательно мыть руки перед едой, а лицо и рот – после еды, научите пользоваться салфетками во время еды, чтобы у малыша сформировались полезные привычки.

### Как научить ребёнка говорить «спасибо»?

– Навыки вежливого общения – необходимое условие нравственного и этического воспитания ребёнка. На собственном примере обучайте вашего малыша выражать благодарность после приёма пищи.

– Каждый раз после еды повторяйте слово «спасибо», объясните ребёнку, что, вставая из-за стола, всегда надо благодарить того, кто приготовил для него еду.

– И не забывайте хвалить вашего малыша за каждое правильно выполненное действие!

**Желаем успехов в воспитании необходимых навыков у ребёнка!**