

Приучаем ребенка есть самостоятельно

К году многие дети пытаются воспользоваться ложкой по назначению, и этот момент важно не пропустить. Случается, что взрослые хотят научить годовалого ребенка **правильно держать ложку**. Ребенок научится этому постепенно, а на первых порах зажатая в кулачке ложечка не должна вас беспокоить - всему свое время. Постепенно приучаясь держать ложку, ребенок учится правильно зачерпывать пищу, а со временем малыш управляет с едой без ощутимых потерь и посторонней помощи.

В этом деле нужно набраться терпения, зачастую мамам очень непросто преодолеть **желание накормить ребенка**, и это естественно - ведь первое время еда рискует остаться на столе, стене и по всей кухне. К трем годам малыш учится пользоваться вилок - в этом возрасте ребенок уже понимает, что острым можно уколотся.

Обучая малыша есть ложкой, важно выбрать момент, когда он к этому готов. Иначе настоятельные и непосильные требования надолго отобьют охоту к самостоятельности. Поэтому на первых порах помогите крохе - вы можете **взять вторую ложку**, и докармливать ребенка.

Важно создать особую атмосферу за столом и формировать правильные пищевые привычки - пресекайте всякие попытки превратить еду в игру. Ни в коем случае не сажайте кроху за стол насильно и не перекармливайте, так как в этом случае у него вряд ли возникнет желание взять в руки ложку. Если еда за «папу» и за «маму» превратилась в закономерность, то прежде чем заставлять ребенка **съесть лишнюю порцию**, подумайте, так ли это необходимо?

Не забывайте о том, что ребенок не просто учится есть ложкой, но и осваивает **правила поведения за общим столом**. Нужно объяснить малышу, что во время приема пищи нельзя чавкать, разбрасывать еду и разговаривать. Учите ребенка пользоваться салфеткой, класть ложку на свою тарелку и т. д.