

***«Жуй, жуй, глотай!»***

**Учим детей правильно жевать**

**Когда давать ребенку твердую пищу**

|  |  |
| --- | --- |
| 4—5 месяцев | Наблюдаются первые жевательные движения, исчезает рефлекс выталкивания пищи язычком. Поддержать эти изменения помогает [первая твердая пища ребенка](https://mamako.ru/catalog/) — каши и овощные пюре. |
| 7—8 месяцев | Ребенок готов к овощным, фруктовым, мясным пюре с мелкими кусочками, измельченным фруктам и ягодам. |
| До 12 месяцев | Навыки кусания и жевания укрепляются, развиваются боковые движения языка, ребенок осознанно и уверенно перемещает пищу к зубам. Ближе к одному году кусочки пищи становятся крупнее. |
| Отказывается есть с ложки | Возможно, есть некомфортный фактор — ребенок замерз или расстроился из-за чего-то. В эти минуты он может отказываться от пищи и не понимать, чего от него хотят родители. |
| Отказывается от еды | Если ребенок не принимает еду сутки-двое и начинает терять в весе, необходимо срочно обращаться к врачу-педиатру. |
| Давится при пережевывании пищи | Возможно, малыш просто не готов к твердой пище. Нужно над этим планомерно работать, продолжать попытки, пробовать давать кусочки поменьше. |
| Не сразу глотает или смакует пищу | Если ребенок долго держит за щекой кусочек, то, скорее всего, он не голоден или увлечен игрой: процесс питания заканчивается тем, что он просто берет пищу в рот. |

## Чем чревато нарушение жевательного рефлекса?

Если маленьким детям постоянно давать лишь жидкую или пюрированную пищу, это приведет к несформированности жевательных навыков и нарушению их развития:

* ухудшению состояния зубов (жевательный аппарат без нагрузки выходит из строя быстрее. Зубки при постоянном употреблении жидкой пищи слабеют, выпадают, челюстно-лицевые мышцы атрофируются);
* сбою процессов пищеварения (желудку тщательно пережеванную пищу переваривать гораздо легче);
* развитию проблем с правильным произношением звуков (в процессе жевания и глотания задействованы те же мышцы, что отвечают за артикуляцию. Тренируясь откусывать и пережевывать, малыш учится произносить звуки, слова, правильно дышать);
* нарушению формирования правильного прикуса.

**Возможные проблемы из-за неумения жевать твердую пищу**

·                    Сложности с адаптацией в садике. В рацион воспитанников дошкольных учреждений включены твердые продукты. Если ребеночек не съест кашу, мясо, второе блюдо, он останется голодным.

·                    Заболевания ЖКТ. Для переработки кусков твердой пищи, попавших в желудок, требуется гораздо больше ферментов и соков. Они выделяются в процессе жевания. Если пища глотается крупными кусками, то желудок принимает их на сухую, переварить полноценно не может. Следствием такого процесса становится гастрит, изжога, тошнота и прочее.

·                    Формирование привычки есть однообразную пищу. Ребенок, привыкший есть одни и те же размельченные в пюре продукты, недополучает клетчатки, витаминов, минералов.

·                    Карапузу в возрасте 2–3 лет, перешедшему на твердую пищу, больно жевать. Десны и зубки не привыкли к нагрузке. Вводить продукты для жевания нужно раньше.

·                    Сложности в произнесении звуков. Взаимосвязь четкой артикуляции и умения есть жесткую пищу понятна с точки зрения физиологии. За жевание отвечают мышцы челюсти; язык, щеки, горло — за процесс глотания. Они же действуют при говорении. Пассивность жевательных органов приводит к позднему речевому развитию или плохой дикции.

**Как научить жевать и глотать**

* Начните процесс с самого начала. То есть полуторагодовалому малышу можно предложить небольшие кусочки фруктов в каше, плохо размягченное пюре. Для первых обучающих обедов подойдет полутвердая пища.
* Делайте артикуляционную гимнастику. Вытягивайте губы в трубочку, широко улыбайтесь, имитируйте жевание возле зеркала. Делайте упражнения вместе с ребенком. Занятиям уделяйте не менее двадцати минут в день, разбив подходы на три–пять минут.
* Используйте массаж языка как профилактику рвотного рефлекса. Цель занятий: активировать мышцы языка. После курса массажа язычок привыкнет к попаданию твердой пищи в горло, не будет ее выталкивать. Малыш перестанет задыхаться, бояться глотать кусочки, захлебываться.  
  *Как делать:* воспользуйтесь услугами профессионала или научитесь сначала на себе, потом проводите процедуру ребенку. Возьмите шпатель или палочку для осмотра горла, положите ее на язык и нажимайте, медленно продвигаясь к корню язычка. Если ребенок почувствовал страх, начал плакать, остановитесь. Продолжите на следующий день. Продвигайтесь глубже медленно, пусть на это уйдет две–три недели.
* Помогайте жевать руками. Дотрагивайтесь до лица, двигайте щеки, если малыш не против. В этот момент жуйте понарошку сами, комментируйте все действия.
* Провоцируйте желание жевать. Дайте попробовать вкусняшку, например мармелад, банан (маленький кусочек). А потом предложите кусочек побольше. Ребенок должен хотеть укусить его.
* Обратитесь к примеру других людей. Ходите на обед или ужин в гости, приглашайте семейные пары с детьми к себе. Изучая поведение ровесников, малыш быстрее научится жевать.

**Как стимулировать аппетит**

Часто отсутствием желания кушать твердую пищу и вообще хорошо питаться страдают дети с плохим аппетитом. Вызывайте голод следующими способами:

* + - Не кормите насильно.
    - Избегайте перекусов сладким, булками, соками из пакетов.
    - Много гуляйте.
    - Ведите активный образ жизни.
    - Поите кисленькими компотами.
    - Следите за регулярностью стула.
    - Включайте в меню отварные и сырые овощи.
    - Давайте пить больше воды.
    - Пропейте курс витаминов по назначению врача.

***Научить ребенка жевать, если он этого не хочет, давится или захлебывается, непросто. Но кто сказал, что растить детей легко. Проявите выдержку, наберитесь терпения, следуйте советам врачей, психологов, опытных родителей, и все получится.***