

Консультация для родителей детей раннего возраста

**«Как научить детей жевать?
Советы и рекомендации родителям»**



Подготовили воспитатели группы раннего возраста

Левашова С.И., Орлова О.С.

Каждый малыш проходит индивидуальный путь развития и примерно в год уже становится способным пережевывать твердую пищу. Одни осваивают этот навык раньше, другие — позже. Первые попытки жевать твердые кусочки еды дети предпринимают в возрасте 5-6 месяцев, пытаясь кусать прорезыватель для зубов, сушку, резиновые игрушки и пр.

Если же к 2 годам жевательный рефлекс не сформирован, родителям необходимо принимать меры. Почему же многие дети раннего возраста отказываются жевать твердую пищу? Как развивать и восстанавливать их жевательный рефлекс? Разберемся в этих вопросах подробнее и найдем на них ответы в данной статье.

Когда дети начинают жевать?

Отсутствие жевательного рефлекса в 2 года чревато серьезными последствиями для малышек, равно как и задержка моторного развития. Когда же дети начинают учиться пережевывать твердую пищу? Этот процесс происходит поэтапно.

В 5-6 месяцев у ребёнка впервые проявляется жевательный рефлекс. Взяв в руки игрушку, баранку или прорезыватель для зубов, он кладет его в рот и пытается делать первые жевательные движения. Большинство родителей считает, что так малыш просто чешет набухшие десна, но на самом деле это еще и начало развития жевательного рефлекса.

В 12 месяцев наряду с сосанием и глотанием дети пробуют жевать небольшие кусочки твердой пищи. Если в этот период не помогать им развивать жевательные навыки, а давать только жидкую, пюрированную еду, они быстро откажутся от жевания.

В двухлетнем возрасте ребёнок должен уже уметь активно пережевывать твердую пищу, и не страшно, если у него не всегда это будет получаться. Плохо,

когда этот навык отсутствует — в этом случае необходимо предпринимать меры. Ведь пережевывание пищи в 2 года у детей помогает развивать челюстные мышцы, нормальное слюноотделение, а без этого не будет осуществляться самопромывание ротовой полости и полноценно перевариваться пища.

Почему малыш не умеет или не хочет жевать?

Причин, по которым дети раннего возраста отказываются либо не умеют пережевывать твердую пищу, несколько:

✚ Препятствование развитию жевательных навыков.

Многие мамы постоянно вынимают изо рта ребёнка игрушки, руки, прорезыватель для зубов, а также долго не вводят в рацион крохи твердую еду, боясь, что он может поперхнуться. Все это препятствует формированию навыков жевания у малышек.

✚ Нежелание преодолевать трудности.

Нередко дети ленятся жевать твердую еду, а родители не хотят контролировать этот процесс, отмывать свое чадо и место кормления после принятия пищи. Ребёнок рано начинает понимать, что, если он выплюнет твердые кусочки еды и немного покапризничает, мама сразу же даст ему пюре, а в этом случае жевать уже не придется.

✚ Проблемы физиологического характера.

Нередко попытки прожевать и проглотить твердую еду вызывают у детей болевые ощущения. В результате кроха начинает кашлять и выплевывать пищу. Причиной этому являются нарушение работы ЖКТ, болезни ротовой полости и гортани. В этом случае необходимо обратиться к врачу.

✚ Чрезмерная подвижность ребёнка.

Часто дети раннего возраста отказываются жевать твердую еду из-за повышенной нервной возбудимости. Им постоянно нужно чем-то заниматься, двигаться, а на пережевывание просто нет времени.

Чем чревато нарушение жевательного рефлекса?

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

- ✚ ухудшению состояния зубов;
- ✚ сбоем процессов пищеварения;
- ✚ развитию проблем с правильным произношением звуков;
- ✚ нарушению формирования правильного прикуса.

Как научить детей раннего возраста жевать?

Родители, обнаружившие, что их чадо отказывается (или не умеет) самостоятельно пережевывать твердую еду, должны помочь ему сформировать этот навык. Как это сделать?

- ✚ Приучать к употреблению пищи твердой консистенции постепенно, во время введения прикорма: в полгода добавлять в пюре по несколько мягких кусочков еды; в 8-9 месяцев не пюрировать пищу, а разминать вилкой, оставляя небольшие твердые кусочки и крупные мягкие; с года поочередно предлагать пюрированную и твердую еду.
- ✚ Давать детям продукты твердой или полутвердой консистенции, которые они любят. Например, натуральный мармелад, зефир, пастилу без сахара. Им будет нравиться подолгу держать их во рту и пытаться пережевать.
- ✚ Предлагать малышам небольшие порции еды, добавлять блюдо, только когда ребенок все съест и только в том случае, если захочет еще.
- ✚ Пользоваться нимблером — приспособлением в виде пустышки с ручкой и сеточкой, в которую можно положить кусочки фруктов, овощей и не бояться, что ребенок подавится едой.

- ✚ Не показывать свой страх того, что кроха может поперхнуться, не нервничать и не злиться. Зачастую именно эти факторы отбивают у детей раннего возраста желание пережевывать кусочки твердой пищи.

Как быть, если момент приучения ребёнка к разжевыванию пищи упущен?

Что же делать, если ребёнку пошел второй год или скоро уже исполнится 2 года, а у него все еще не сформировался жевательный рефлекс? Помочь ему преодолеть эти трудности! Как это сделать?

- ✚ Постоянно показывать личный пример — есть вместе с ребёнком и тщательно пережевывать еду. Можно превратить процесс приема пищи в интересную игру, в ходе которой мама или папа рассказывают крохе занимательные истории о кусочках еды.
- ✚ Чаще приглашать на обеды/ужины семью друзей, в которой есть малыш, умеющий пережевывать твердую еду. Возможно, ваш ребёнок возьмет с него пример и обретет такой же навык.
- ✚ Массажировать язык — пальцем, обмотанным марлей, или деревянной палочкой. Движения нужно совершать от кончика к основанию языка. Это поможет ребёнку избавиться от рвотного рефлекса, который возникает при попытке проглотить пищу твердой консистенции.
- ✚ Ходить с ребёнком в кафе. Там он сможет брать пример с других детей и взрослых, которые едят твердую пищу.
- ✚ Привлекать малыша к приготовлению завтрака, обеда или ужина и рассказывать в процессе, что сито потерялось, а блендер сломался, поэтому еда сегодня будет измельчена вилкой и содержать твердые кусочки.