

Ребенок не умеет жевать твердую пищу. Что делать?

В последнее время в своей работе все чаще сталкиваюсь с тем, что дети не умеют жевать твердую пищу.

Причем это не только дети 2-3 лет, но и 4-5 лет.



Дети приходят в детский сад и едят только жидкую пищу (йогурты, каши). Некоторые дети не умеют пить из кружки, не могут жевать хлеб, трудно даже откусить банан (они его сосут или лижут).

И эта проблема становится все более распространенной.

Очень хочется донести до родителей, что умение детей жевать твердую пищу очень важный и необходимый навык.

Если в рационе ребенка нет твердой пищи, то не будет развиваться жевательный навык, не будет стимулироваться мышечный тонус языка.

Еда является не только подпиткой организма, но способствует развитию артикуляционного аппарата. В процессе жевания и глотания задействованы те же мышцы, что отвечают за артикуляцию. Тренируясь откусывать и пережевывать, малыш учится произносить звуки, слова, правильно дышать.

Также происходит тренировка челюсти, зубов. Жевательный аппарат без нагрузки выходит из строя быстрее. При постоянном употреблении жидкой пищи зубки слабеют, выпадают, челюстно-лицевые мышцы атрофируются.

В формировании навыка глотания твердой пищи важен конечный этап: глотание. Ребенок понимает, что чем лучше он прожует, тем

легче маленький кусочек пройдет, тем легче будет сглатывать.

Проанализирует, сколько надо откусывать, чтобы пища поместилась во рту.

Жевание - это не только физический, но и интеллектуальный процесс.

Родители должны понять, что переводить детей на твердую пищу нужно обязательно уже в годовалом возрасте.

Затягивание с обучением этому навыку приводит к проблемам.

У детей неспособных жевать возникают проблемы с адаптацией, да и с посещением детского сада. Если ребенок не



умеет есть с ложки он чаще всего останется голодным.

Также это может привести к заболеваниям ЖКТ.

Когда ребенка переводят на твердую пищу в 2-3 года, ему больно жевать, так как десны и зубки не привыкли к нагрузке

Пассивность жевательных органов приводит к позднему речевому развитию или плохой дикции.

Нежелание или невозможность прожевывать пищу, есть вторые блюда в твердом виде имеют разные причины.

И эти причины разделяются на *внешние и внутренние*.

К внешним, относятся:

- Страхи родителей. Они боятся давать ребенку твердую пищу, так как он может подавиться. Поэтому кормят ребенка только пюрешками, супчиками, протертыми через блендер. А еще части и с помощью бутылочки.

- Суетливость и лень родителей. Родители постоянно спешат, у них нет времени на разжевывание, и проще и быстрее дать ребенку бутылочку с кашей, мягкий творожок. То, чем можно накормить в быстром темпе.
- Затягивание с введением прикорма до 1–1,5 года.
- Отсутствие тренировки жевания в период прорезывания зубов. Если младенцу не давали сухарики, прорезыватели для почесывания зудящих десен в 6–10 месяцев, жевательный аппарат не привык к активным движениям.

К внутренним причинам относятся:

- Лень самого ребенка. Ребенку лень жевать, а мама и не настаивает.
- Страх перед приемом пищи. Этим часто страдают малоежки. Заботливые бабушки, мамочки устают ждать появления аппетита и кормят малыша насильно. А для этого лучше всего подходит жидкая пища, а твердая остается в стороне. Ребенок привыкает заглатывать пищу, без жевания. Ему бы быстрее проглотить и убежать. А когда попадаетесь твердые кусочки, ребенок давится, боится глотать, отказывается от еды с кусочками.
- Непоседливый характер. Малыш крутится, бежит, не концентрируется на одном деле. При таком темпераменте дети жуют, но делают это так быстро, что постоянно давятся. В этом случае больше терпения, настойчивости нужно проявлять маме.
- Патологии развития. В редких случаях речь идет о неврологических или психических болезнях. Не могут тщательно пережевывать твердую пищу, боятся введения новых продуктов дети-аутисты, дети с ДЦП, с гипотонией (слабостью) мышц.



Для того чтобы понять, как научить ребенка жевать и глотать, придется проанализировать ситуацию индивидуально.

Если проблема в поведении родителя, начинать решение

надо с себя.

Как научить ребенка жевать и глотать?

- Необходимо начинать процесс с самого начала. Ребенку нужно предложить сначала небольшие кусочки фруктов в каше, плохо размягченное пюре. Затем пищу размельчают вилкой. И постепенно размеры кусочков увеличивают.
- Провоцируйте желание жевать. Дайте попробовать вкусняшку (мармелад, банан) маленький кусочек. Главное, чтобы ему нравилось. Затем предложите кусочек побольше, ребенок должен хотеть его откусить.
- Вызывать желание ребенка есть твердую пищу по подражанию. Вам нужно всей семьей показать малышу, что кушать — интересно и увлекательно! Вы все вместе садитесь за стол, ребенка к столу не зовете (специально игнорируете) и начинаете с огромным аппетитом есть, нахваливая и восхищаясь, как все невероятно вкусно.
- Если малыш подходит к столу не нужно спешить сажать его за стол. Необходимо вызвать интерес к процессу приема пищи.
- Учтите, что после 2 лет возбудить пищевой интерес ребенка довольно трудно, понятие уже сформировалось, поэтому не ждите быстрых результатов.
- Не надо настаивать, надо дождаться когда у ребенка проявится стойкий интерес. Если вы видите, что интерес ослабевает, все

отпускайте ребенка играть. Как только вы начнете настаивать детский интерес пропадет.

- Преодоление боязни попадания в рот твердой пищи. Наши бабушки давали младенцам кусочек яблока, завернутого в марлю. Малыш мусолил этот кусочек, а мать не боялась, что ребенок, откусив, подавится. А ребенок ощущал вкус яблока, развивал жевательные движения, тренировал слюноотделение. Сейчас существуют усовершенствованные формы ситечка для кормления.

Для освоения навыка жевания, особенно в более старшем возрасте, важна психологическая обстановка и *несколько простых хитростей*:

- Привлекайте ребенка к приготовлению еды.
- Хвалите за любое проявление интереса, попытки пожевать.
- Сервируйте красиво стол, используйте вилки, шпажки. Накалывать пищу и отправлять ее в рот гораздо интереснее.
- Придумайте сказку о пользе жевания.
- Устройте соревнования. Кто лучше прожует мясо, у кого зубки острее и быстрее.
- Не кормите насильно, не настаивайте, когда ребенок не хочет.
- Обязательно хвалите ребенка за достижения, даже самые незначительные.



Научить ребенка жевать, если он этого не хочет, давится или захлебывается, непросто. Проявите выдержку и терпение. Следуйте советам врачей, психологов, опытных родителей, и все получится.

Ваш психолог, Елена Ракевич