Уважаемые родители, мы подготовили для вас материал по питанию детей : «Типичный ход приема пищи» для ребенка 6-12 месяцев, которые описывают действия мамы, способствующие формированию правильного пищевого поведения у ребенка.

1.Мама отслеживает время, когда ребенку пора предложить прием пищи, принимает решение о приготовлении еды для ребенка.

У нее есть план на 2-3 дня вперед меню, которое она готовит для ребенка.

2.Мама сообщает ребенку, что скоро будет завтрак/обед/ужин, перемещается с ним на кухню

Ребенок либо продолжает играть на кухне, пока мама готовит еду, либо находится у нее на руках и наблюдает за тем, что делает мама, либо сидит в высоком стульчике и играет с мини-сенсорной коробкой.

Мама разговаривает с ребенком, рассказывая ему, что она делает, какая еда ожидает ребенка, показывает ему продукты и дает понюхать.

3.Мама готовит сразу 2 порции: для ребенка и для себя, сервирует еду для ребенка в специальной для него тарелке, сервирует для него специальные столовые приборы, 2 штуки: для ребенка и для того, чтобы его кормить.

4. Мама сообщает! ребенку, что еда готова и пора кушать; помогает ребенку закончить игру (если он был в процессе), сажает ребенка в его стульчик (если он не сидит уже там), смотрит, правильно ли ребенок сидит, садится напротив него лицом к лицу.

Ставит перед ним его тарелку, рядом свою тарелку со своей едой.

5. Мама своей ложкой/вилкой трогает еду в тарелке у ребенка, называя, что это.

Если ребенок пытается ее потрогать руками, она позволяет это сделать, комментирует происходящее.

Ждет, пока ребенок проявит готовность попробовать еду (оближет пальцы, откроет рот)

Рекомендации подготовлены по материалам Санкт-Петербургского института раннего вмешательства.