[**Введение**](http://www.uaua.info/babyfood/pitanie/slider-22787-kak-nauchit-rebenka-est-tverduyu-pischu-7-mamskih-sovetov/)[**1**](http://www.uaua.info/babyfood/pitanie/slider-22787-kak-nauchit-rebenka-est-tverduyu-pischu-7-mamskih-sovetov/slider/1/)[**2**](http://www.uaua.info/babyfood/pitanie/slider-22787-kak-nauchit-rebenka-est-tverduyu-pischu-7-mamskih-sovetov/slider/2/)[**3**](http://www.uaua.info/babyfood/pitanie/slider-22787-kak-nauchit-rebenka-est-tverduyu-pischu-7-mamskih-sovetov/slider/3/)**Консультация «Как научить ребенка есть твердую пищу»**

*Мельник Е.В., воспитатель*

**7 советов, как научить ребенка есть твердую пищу**

**1. Постепенный переход**

Начинай давать ребенку все более густую пищу буквально со времени введения первого прикорма – с 5-6 месяцев. Пусть малыш привыкает, что не вся еда – жидкая и легко пьется, как мамино молочко.  
Для начала измельчай пищу в блендере, затем – в блендере, но не до конца, оставляя небольшие кусочки пищи. Потом можно просто разминать еду вилкой и разламывать на маленькие кусочки, постепенно увеличивая размер кусочков.

**2.**[**Педагогический прикорм**](http://babyfood.uaua.info/slider/22658-prikorm-grudnichka-ovoschi-i-ih-ocherednost-v-ratsione/)

Один из лучших способов научить ребенка есть твердую пищу – позволить малышу пробовать продукты с тарелки папы и мамы. Но следить за тем, чтоб в рот ребенка не попадали вредности типа колбасы и чипсов, все же необходимо.

**3. На улице предлагай подкрепиться**

Если ребенок отказывается есть твердую пищу, используй небольшую хитрость. Печенье или хлеб захвати с собой на улицу. После прогулки кроха еще на улице наверняка накинется на еду и постепенно начнет привыкать к твердой пище.

**4. Не заставляй**

Не заставляй ребенка есть твердую еду, если даже крохе исполнится завтра 1 год. Не хочет – не надо. Заставляя можно выработать стойкое неприятие твердой пищи. Возможно, малыш просто не готов к новым ощущениям, которые у него вызывает твердая еда.

**5. Покажи пример**

Психологи уверены: родительский пример поможет ребенку привыкнуть к твердой пище. Прежде чем кормить малыша, ссеш сама первую ложку из его тарелки и покажи, как тебе вкусно.

Наверняка и ребенок захочет попробовать, что же так понравилось маме или папе.

**6. Не спеши**

Не торопись вводить сразу несколько твердых продуктов в рацион ребенка. Это может вызвать у крохи сложности. Не настаивай на твердой пище, если ребенок болен или в плохом настроении, чтоб не сформировать у крохи негативное отношение к твердой еде.

**7. Согласуй с зубами**

Приучать ребенка к твердой пище нужно начинать тогда, когда у малыша начинают резаться зубки. В период активного прорезывания зубов в рацион ребенка нужно вводить пюре, содержащие небольшие комочки.

Это самое благоприятное время, чтоб научить ребенка есть твердую пищу, ведь крохе так хочется почесать десны.