

## В каком возрасте начинать?

С **трех месяцев** предлагайте малышу разные предметы для игры, чтобы укрепить мышцы его руки.

В **шесть месяцев** ребенок уже уверенно сидит в стульчике для кормления, и в этом возрасте начинается первый прикорм.

Это подходящее время, чтобы познакомить его с ложкой.



### Главное правило:

не делайте за ребёнка то, что он может сделать сам.

## Выбираем правильную ложку:

- **Безопасность:** Силикон, мягкий пластик (без запаха, с безопасным покрытием).



- **Удобство:**

Анатомическая форма, удобная ручка для маленькой руки.



- **Размер:** Небольшая глубина, чтобы ребёнку было легко зачерпнуть.



- **Яркий дизайн** (но без отвлекающих элементов).

- **Избегайте:** хрупкой керамики, тяжёлых металлических ложек, слишком больших или глубоких моделей.



## Этапы обучения

- Знакомство с едой руками: Пусть ребёнок пробует брать кусочки пищи пальцами (хлеб, фрукты, овощи).
- Знакомство с ложкой: Дайте ложку как игрушку, покажите, как ею пользоваться.
- Подражание: Пусть ест вместе со всеми за общим столом — дети учатся, копируя взрослых.
- Первые попытки: Помогайте направлять руку, хвалите даже за 2–3 ложки.
- Закрепление навыка: Ребёнок сам зачерпывает еду и доносит до рта.



## Алгоритм обучения

Для легкого освоения навыка создайте четкий ритуал кормления.

- Подготовьте место: уберите ковер или постелите клеенку, приготовьте влажные салфетки для быстрой уборки. Будьте готовы к тому, что еда может оказаться не только во рту.

- Усадите ребенка удобно, используя тарелку на присоске. Наденьте на него нагрудник и чепчик, маме тоже можно надеть фартук.

- Заинтересуйте малыша: похвалите еду, обратите внимание на красивую посуду, пообещайте помочь. Дайте ему ложку в руку и при необходимости помогите удержать.

- Если ребенок потерял интерес — не настаивайте, но обязательно похвалите за усилия. В жаркую погоду можно раздеть малыша до подгузника, чтобы упростить уборку.

*Если в квартире жарко, малыша можно раздеть до подгузника. В таком случае не придётся стирать одежду, можно просто искупать его.*

## Частые ошибки (чего избегать)

- Не начинайте, если ребёнок болен или у него режутся зубы.
- Не торопите и не ругайте за испачканную одежду или стол.
- Не оставляйте одного — это опасно и может напугать.
- Не сравнивайте с другими детьми — у всех свой темп.
- Не заставляйте доедать всё — лучше хвалите за усилия.
- Не отвлекайте мультфильмами — еда должна быть осознанным процессом.

*Запаситесь терпением.  
Отказываться от обучения при  
первых неудачах тоже не нужно.*

*У вас всё получится!*

### Мы всегда на связи:

г. Тюмень, ул. Уральская, д.60/1

**Телефон:** 8 (3452) 51-77-03

**Сайт:** [ранняяпомощь72.рф](http://ранняяпомощь72.рф)



Региональный центр сопровождения  
и комплексной реабилитации  
инвалидов

**Учим ребенка  
кушать ложкой  
самостоятельно**

